نەخۆشی شەکرە

دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی

زنجیرەی رۆشنبیری

*

خاوەنی ئیمتیاز: شەوکەت شێخ یەزدین

سەرنووسەر: بەدران ئەحمەد حەبیب

***

ناونیشان: دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی ئاراس، گەڕەکی خانزاد، هەولێر

نەخۆشی شەکرە

دکتۆر
سەلیم سەعید زەنگنە

پێداچوونەوەی زمانەوانی
دلێر ئیبراهیم

پێشکەشە...
بەزێدە ئازیز و خۆشەویستانم...
دایک و باوکم

هیوادارم ببێتە مایەی هاندان و خۆپاراستن و چاودێری زیاتر بۆ تووش بووان بەنەخۆشی شەکرە

کتێب: نەخۆشی شەکرە
دانانی: دکتۆر سەلیم سەعید زەنگنە
پێداچوونەوەی زمانەوانی: دلێر ئیبراهیم
بڵاوکراوەی ئاراس- ژمارە: ٤١٥
دەرهێنانی هونەریی ناوەوە: ئاراس ئەکرەم
سەرپەرشتیی چاپ: ئاوڕەحمانی حاجی مەحموود
چاپی یەکەم، هەولێر- ٢٠٠٦
مافی لە چاپدانی بۆ نووسەر پارێزراوە
لە کتێبخانەی گشتیی هەولێر ژمارە (٢٢٩)ی ساڵی ٢٠٠٥ی دراوەتێ

بسم الله الرحمن الرحيم

(كلوا واشربوا ولاتسرفوا انه لايحب المسرفين...)
سوره (الاعراف)، الايه (٣١)

تەندروستی سامانێکە بۆ گەل و وڵات
د. سەلیم سەعید زەنگنە

ئەم کتێبە بەشێکە لە زنجیرە کتێبێک بەمەبەستی هەوڵدان بۆ گۆڕینی ڕەوشی تەندروستی لە کۆمەڵگەی کوردەواریمان، بەوهیوایەی هۆشیاری میللەتەکەمان زیاد بکات دەربارەی نوێترین زانیاری لە بارەی تەندروستی لە جیهاندا.

ئەوانەی لەو باوەڕەدان کەوا کات نەماوە بۆ ئەنجامدانی وەرزش دەبێ ئێستا یان دواتر کاتێک لە ژیانیان بۆ نەخۆشی تەرخان بکەن.

ئێدوارد ستانلی (١٨٢٦-١٨٩٣)

تەندروستی باش، ژیان و داهاتوویەکی ڕووناکە بۆ وڵات و بەرپرسییێتییە بەرامبەر بەنەوەی داهاتوو.

دانەر

پێشەکی

تەندروستی ئاوێنەی لەشە و ڕۆلێکی گرنگی هەیە لە ژیانی ئادەمیزاد، ئەگەر هاتوو مرۆڤ تەندروستی باش بوو ژیانی ئاسودە و دەروونی هێمن و پەیووەندی لەگەڵ دەوروبەر ڕێک و پێک دەبێت و دەرفەتی هەموو شتێکی دەبێ لە ژیانی بەڵام بەپێچەوانەوە مرۆڤی نەخۆش و تەندروست خراپ و نالەبار هەموو ئەو لایەنانەی تێک دەچێ و دەشڵەژێ.

ئەگەر هاتوو مرۆڤ دووچاری نەخۆشییەک هات ئەوا مانای ئەوە نیە ئیتر ژیانی تێکچووە و زیاتر ناتوانێ بەردەوام بێت و ئامانجەکانی بهێنێتە دی. سیستمی تەندروستی نوێی جیهانی ئامانجی ئەوەیە کە هەموو مرۆڤێک دەبێ ژیانێکی ئاسودە و ئاسایی بژێت و دەبێ دابین کردنی تازەترین شێوازی چارەسەرکردن ئەرکی دەوڵەت بێت و بەبەردەوام چاودێری نوێترین چارەسەری بکات و هۆکارەکانی دابین بکات بۆ هەموو هاوڵاتییەک تاوەکو بەئاسانی بتوانێ دەستی بگاتە ئەم چارەسەرییە. هەروەها بنەماکانی جاڕنامەی مافی مرۆڤیش دان بەوەدادەنێ و داکۆکی لێدەکات بەڵام لەبەرانبەر ئەمەش دەبێ تاکەکانی کۆمەڵ خۆیان بەبەرپرس بزانن بەرانبەر بەتەندروستی خێزان و کۆمەڵیان و بەبەردەوام چاودێری تەندروستی خۆیان بکەن. بەداخەوە نەخۆشی شەکرەش هەرچەندە ٣٥٠٠ ساڵ لەمەوبەر ناسراوە لە جیهاندا بەڵام لە کۆمەڵگەی ئێمە خەڵکی زانیاریان دەربارەی ئەم نەخۆشییە نییە و ڕۆژانە چەندین جار ئەم پرسیارانەمان ئاڕاستە دەکرێ ... ئەرێ دکتۆر ئەو هەموو نەخۆشیانە چین کە لەم سەردەمەدا دەرکەوتوون وەکو بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و شەکرە... ئەی بۆ باووباپیرانمان دووچاری ئەم نەخۆشیانە نەدەبوون و نەشیان دەزانی چین... بەداخەوە لە کاتێک کە وڵاتانی دەرەوە و هەموو تاکەکانی کۆمەڵ بگرە منداڵەکانیش لەپاش تەمەنی ٧ساڵیدا باسی تەندروستی دەکەن و

باسی خۆپاراستن لەنەخۆشی دەکەن و باسی ئەم نەخۆشییانە دەکەن ... لە وڵاتی ئێمە پیرەکانیش هیچ زانیارییەکیان نیە دەربارەی تەندروستی و زانیاری و هۆشیاری بەرانبەر بەنەخۆشییەکانیان. لە کاتێکدا تووش بووان بەنەخۆشی شەکرە ژیانێکی زۆر ئاسایی دەژین و زۆر کەم دووچاری ئاکامەکانی ئەم نەخۆشییە دەبنەوە بەڵام لە وڵاتی ئێمەدا زۆربەی نەخۆشەکانمان لە قۆناغە پێشکەوتووەکانی ئەم نەخۆشییەن. قەڵەویش کە یەکێکە لە فاکتەرە ژینگەییە گرنگەکان بۆ تووش بوون بەم نەخۆشییە بەربڵاوە و خەڵکی بەچاوی خۆشی و ئارەزووەوە تەماشای قەڵەوەکان دەکەن و وادەزانن کارێکی زۆر گرنگیان ئەنجامداوە.

خوازیارم ئەم کتێبە ببێتە هاندەرێک و ڕێنیشاندەرێک بۆ تووش بووان بەنەخۆشی شەکرە بۆ ئەوەی بتوانن ژیانێکی ئاسان و ئاسایی و ئاسودە بژین وەکو هەموو خەڵکانی تری کۆمەڵ. هەروەها نەخۆشەکانی شەکرە بۆ خۆیان ببن بەپزیشکی خۆیان ڕێگاکانی چاودێری و چارەسەرکردن و خۆپاراستن لەم نەخۆشییە فێربن و ڕاوێژ بەنوژداری پسپۆڕ بکەن لە بواری ئەم نەخۆشییە.

ئێستا لە جیهاندا باوی ئەوە نەماوە بەنەخۆشەکانی شەکرە بڵێین ئەم خواردنە بخۆ و ئەمە مەخۆ بەڵکو دەتوانن هەموو شتێک بخۆن بەڵام دەبێ بزانن بڕی چەند دەخۆن و لەچ کاتێک بیخۆن و چاودێری ڕێژەی شەکر لە خوێنیان بکەن و لە ئاستێکی ئاسایی ڕایبگرن.

بەهیوای ژیانێکی ئاسوودە و کامەران و تەندروست بۆ هەمووان بەتایبەتی تووشبووان بەنەخۆشی شەکرە لە کۆمەڵگەی کوردەواریماندا.

د. سەلیم سەعید زەنگنە
هەولێر
٢٠٠٥/٢/١٦

بەشی یەکەم

نەخۆشی شەکرە

مێژووی نەخۆشی شەکرە

نزیکەی ٣٥٠٠ ساڵ لەمەوبەر باسی نەخۆشی شەکرە کراوە لە یەکێک لە نووسینەکانی فیرعەونییەکان لە ناو ئەهرامەکانی میسر، دکتۆرەکانی ئەو کاتە بینیان کە مێش لەسەر میزی هەندێ کەس کۆدەبێتەوە و لەسەر میزی خەڵکانی تر نانیشێتەوە، بەڵام (ئیبن سینا) کە لە خۆرئاوا ناسراوە بە(ئاڤی سینا) لە کتێبەکەی (القانون في الطب) لەسەدەی دەیەم زۆر بەوردی باسی ئەو نەخۆشییە و کاریگەرییەکانی ئەو نەخۆشییەی کردووە.

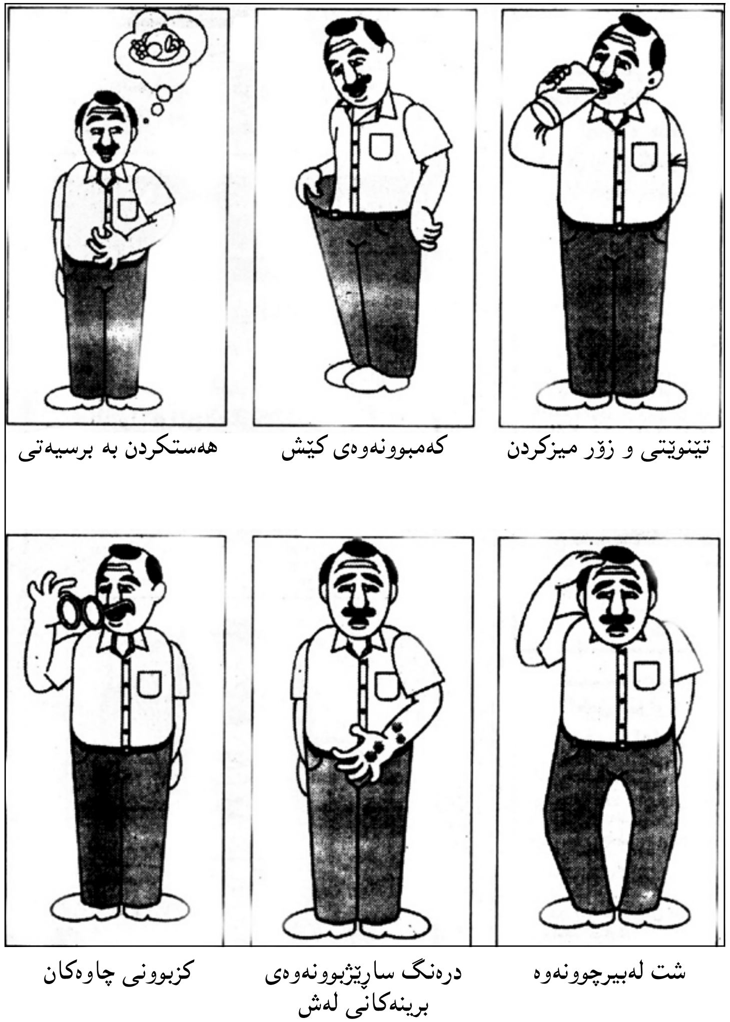
چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشییە لە ڕێگەی گۆڕینی شێوەی خواردەمەنی کە کۆنترین چارەسەرییە بۆ ئەم نەخۆشییە لە میسر لە ١٥٠٠ ساڵ پێش زایین بەکارهاتووە.

نەخۆشی شەکرە

نەخۆشی شەکرە ناسراوە بە(Diabets Mellitus)، (Diabets) واتە سیفۆن یان ڕەت بوونی ئاو بەناو پایپێک (Mellitus)یش واتە شیرین وەکو هەنگوین بۆیە ناوەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی مرۆڤ زۆر میز دەکا و میزەکەش شیرینە بەهۆی ئەوەی شەکری تێدایە.

نەخۆشی شەکرە نەخۆشییەکی خۆراکییە بەهۆی فاکتەرە بۆماوەیی و دەستکەوتەکان دروست دەبێت بەهۆی نالەباری دروستکردنی ئینسۆلین کاتێک کە ڕێژەی ئینسۆلین کەم دەبێتەوە و لەش بەرگری دروست دەکات بەرانبەر ئینسۆلین یاخود ئینسۆلین هەر دروست نابێت یاخود هەردووکیان.

نیشانەی سەرەکی ئەم نەخۆشییە ئەوەیە کە ڕێژەی شەکر لە خوێن بەرز دەبێتەوە. زۆر فاکتەر هەن بۆ تووش بوون بەم نەخۆشییە لەهەمان کاتیشدا نەخۆشی شەکرە بۆ خۆی فاکتەرێکە بۆ ئەوەی نەخۆشەکە دووچاری چەندین نەخۆشی تر ببێت.



وێنەی ژمارە (١)
نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە

جۆری یەکەم و جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە دوو جۆری سەرەکی ئەم نەخۆشییەن. لەهەمان کاتدا لە هەموو جۆرەکانی نەخۆشی شەکرە ئینسۆلین کەم دروست دەبێ کە لەشی مرۆڤ زۆر پێویستی پێ هەیە بۆ دروستکردنی وزە بەهۆی سووتاندنی شەکر لە خانەکانی لەش. ئەمەش وا دەکات کە ڕێژەی شەکر لە خوێن زیاد بکات.

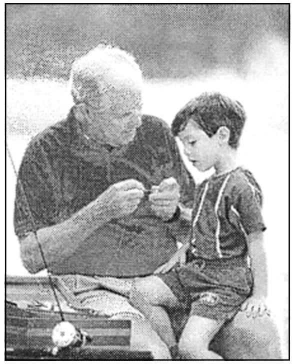
ڕێژەی تووشبوون

نەخۆشی شەکرە بەچوارەم یاخود پێنجەم هۆکاری مردن دادەنرێت لە وڵاتە پێشکەوتووەکان و هەروەها وەکو دەردێکی پەرەسەندوو دادەنرێت لە وڵاتانی تازە پێگەیشتوو. نزیکەی ٣٠٠ هەزار هاوڵاتی سویدی گیرۆدەی جۆرێک لە جۆرەکانی نەخۆشی شەکرەن. نەخۆشی شەکرە بەیەکێک لە گەورەترین پێشهاتەکانی تەندروستی سەدەی بیست و یەک دادەنرێت.

لە ساڵی ٢٠٠٣ دا ١٩٤ ملیۆن کەس لە سەرانسەری جیهاندا دووچاری ئەم نەخۆشییە بوو بوون، یاخود بەڕێژەی ١،٥٪ لە خەڵکان نەخۆشی شەکرەیان هەیە بەڵام ئەم ڕێژەیەیە وا مەزندە دەکرێت بەگوێرەی لێکۆڵینەوەکان کە بگاتە ٣٣٣ ملیۆن کەس یاخود ڕێژەی ٣،٦٪ لە ساڵی ٢٠٢٥دا. هەرێمی ئەوروپا ٤٨ ملیۆن تووش بووی نەخۆشی شەکرەی تێدایە بەڵام لە ساڵی ٢٠٢٥ وامەزندە دەکرێ کە زیاترین ژمارەی نەخۆشی شەکرە لەسەر ئاستی جیهاندا لە باشووری ڕۆژهەڵاتی ئاسیا بێت نزیکەی ٨٢ ملیۆن کەس لەم ناوچانە دووچاری ئەم نەخۆشییە دەبن بەگوێرەی نوێترن توێژینەوەکان.

تەمەن

ئێستا خەڵکی لە نێوان ٤٠ تا ٥٩ ساڵ زیاتر دووچاری ئەم نەخۆشییە دەبن بەڵام لە ساڵی ٢٠٢٥ لەبەر تەمەن درێژی لەو کاتە ١٤٦ ملیۆن کەس کە تەمەنیان لە نێوان ٤٠ تا ٥٩ ساڵ دەبێت ١٦٥ ملیۆن کەس تەمەنیان لە ٦٠ساڵ زیاتر دەبێت دووچاری ئەم نەخۆشییە دەبن.



وێنەی ژمارە (٢)
گەورە و بچووک ئەگەری توشبوونیان بەنەخۆشی شەکرە هەیە

ڕەگەز

لە ساڵی ٢٠٠٣ و ٢٠٢٥ زیاتر ئافرەتان دووچاری نەخۆشی شەکرە دەبن بەڕێژەی ١٠٪ زیاتر لە پیاوان.

ژینگە

لە ساڵی ٢٠٠٣ دانیشتووانی شار زیاتر دووچاری ئەم نەخۆشییە بوون لە چاو خەڵکی لادێکان بەڵام لە ساڵی ٢٠٢٥ دانیشتووانی شار ٣ جار زیاتر دووچاری ئەم نەخۆشییە دەبن لە چاو خەڵکی لادێ.

***

پێشکەوتنی پیشەسازی

وێنەی ژمارە (٣)
کارکردن بە دانیشتن لە نووسینگە ئەگەری تووش بوون
بە نەخۆشی شەکرە زیاد دەکات

لەگەڵ بەرەو پێش چوون و جیهانگیریی و پێشکەوتنی پیشەسازی و تەکنەلۆژیا نەخۆشی شەکرەش زیاد دەکات و بەشێوەیەکی زۆر تووند و تیژ لەماوەی چەند ساڵێکی داهاتوودا. لە ئەنجامی ئەم هەموو زیانانەی بەخۆیەوە دەگرێت بەهۆی ئاکامەکانی و مردنی پێش وەخت نەخۆشی شەکرە بەردەوام دەبێ وەکو هۆیەکی سەرەکی بۆ کێشەکانی تەندروستی گشتی بۆ زۆربەی وڵاتان.

بەهیوای ئەوەی ئەم کتێبە هۆشیاری زیاتر بکات لە نێوان کۆمەڵگاکەمان و بەدوای زانیاری دا بگەڕێن بۆ ئەوەی خەڵکی ئاگاداری تەندروستی خۆیان بن لە بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییە و لە کێشە و زیانە تەندروستی و ئابوورییەکانیشی خۆیان ڕزگار بکەن.

هۆکارەکانی نەخۆشی شەکرە

نەخۆشی شەکرە نەخۆشییەک نییە بەڵکو چەند جۆرێکە لەنەخۆشی و چەند هۆکارێکی هەیە، خۆیشی دەبێتە فاکتەرێک بۆ تووش بوون بەچەند نەخۆشییەکی تر وەکو نەخۆشی دڵ و خوێنبەرەکان و جەڵتەی مێشک بەڵام بەشێوەیەکی گشتی نەخۆشی شەکرە ئەوە دەگەیەنێ کە ڕێژەی شەکر لە خوێن بەرز دەبێتەوە بۆیە جاران پێیان دەگوت هەروەکو ئێمەی کورد پێی دەڵێین (نەخۆشی شەکرە). بڵاوترین جۆرەکانی ئەم نەخۆشییە جۆری یەک و دوون.

جۆری یەک هەروەها پێی دەگوترێ نەخۆشی شەکرەی منداڵ و هەرزەکاران لەبەر ئەوەی زیاتر تووشی گەنجان دەبێت.

جۆری دووی نەخۆشی شەکرەش تووشی گەوران دەبێ بۆیە پێی دەگوترێت نەخۆشی شەکرەی گەوران، ئەوانەی توشی دەبن بەشێوەیەکی گشتی تەمەنیان لە سەرووی چل ساڵی دایە.

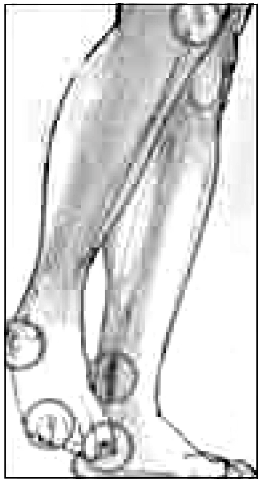
وێنەی ژمارە (٤)
دەردی قەڵەوی

له هەردوو جۆرەکاندا ئامانجی چارەسەرکردن بەشێوەیەکی سەرەکی هێنانە خوارەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێنە بۆ شێوەی ئاسایی. زیادبوونی ڕێژەی شەکر لە خوێن دەگەڕێتەوە بۆ کەمی ئینسۆلین کە ئەمیش هۆرمۆنێکە لە خانەکانی تایبەتمەند لە پەنکریاس دروست دەبێ، ئەم خانانەش لەگەڵ خانەکانی تر دوورگەکانی (لانگەرهانز) پێک دەهێنن. کە ئێمە خواردنی کاربۆهیدرات دەخۆین ئەویش دەگۆڕێت بۆ شەکر و دەڕژێتە ناو خوێن پاش مژینی لە ڕیخۆڵەکانەوە. هەموو خانەکانی لەش پێویستیان بەشەکر هەیە بۆ ئەوەی کاربکەن و فەرمانی ئینسۆلین ئەوەیە کە خانەکانی لەش دەکاتەوە بۆ ئەوەی شەکر بچێتە ناوی. لە مرۆڤێکی لەش ساغ ڕێژەی ئینسۆلین لە خوێن بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی زیاد دەکات دوای نانخواردن. لەکاتی ڕژانی ئینسۆلین بۆ خانەکانی لەش ڕێژەی شەکر لە خوێن بەشێوەیەکی ڕێکوپێک دەپارێزرێ.

لەمرۆڤی تووش بوو بەنەخۆشی شەکرە ئەوانەی ڕێژەی ئینسۆلینیان کەمە شەکر ناچێتە ناو خانەکان و شەکر لە خوێن دەمێنێتەوە و ڕێژەی شەکر لە خوێن بەرزدەبێتەوە.

ئاکامە درێژخایەنەکان

نەخۆشی شەکرە کاردەکاتە سەر هەموو ئەندام و شانەکانی لەش و مەترسی ئەم ئاکامانەی لێ دەکەوێتەوە:



وێنەی ژمارە (٥)
کاریگەری شەکرە لەسەر پێیەکان (شوێنی برینەکان)

١- بەرزبوونەوەی شەکر لە خوێن و ژاراوی بوونی ترشەلۆکی.
٢- کەم بوونی شەکر لە خوێن.
٣- هەوکردن.
٤- لەکارکەوتنی گورچیلەکان.
٥- نەخۆشی دەمارەکان.
٦- کەم بینین و چاو لە دەست دان.
٧- نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکانی.
٨- تەمەنی نەخۆشی شەکرە ٣/١ کورتترە لە زۆربەی خەڵک.

ئێستا نەخۆشی شەکرە بەیەکێک لە نەخۆشییە هەرە بەربڵاوەکان و پەرەسەندووەکان و باوترین نەخۆشی نادرمەکان لەسەر ئاستی جیهان دادەنرێت.

کاریگەرییە ئابوورییەکانی نەخۆشی شەکرە

کاریگەری نەخۆشی شەکرە لەسەر لایەنی ئابووری زۆر دیارە. تێچووی ئەم نەخۆشییە کاردەکاتە سەر خزمەتگوزاری تەندروستی و بەرهەمی نیشتمانی و تاک و خێزان.

وێنەی ژمارە (٦)
چارەسەرکردنی شەکرە بەهۆی حەبی تایبەتی

ئەم نەخۆشانەی کەوا لە نەخۆشخانە دەمینێنەوە بەهۆی نەخۆشی شەکرە یاخود ئاکامەکانی کاریگەرییەکی ڕاستەوخۆیان هەیە لەسەر ئابووری وڵات و خزمەتگوزاری تەندروستی. بۆیە زۆر لەو ئاکامانە دەتوانرێ قەدەغە بکرێ و ڕوو نەدەن. چاودێری توونද بۆ ڕێژەی شەکر لە خوێن و فشاری خوێن... هتد وادیار کەوتووە کە زۆر کاریگەر و سوودمەندە لە گەڵ ئەوەی تێچووی زیاد دەبێ لەسەرەتاوە بەڵام ئەمانە تێچووی ئاکامەکانی ئەم

نەخۆشییە لە کۆتاییدا کەم دەکەنەوە لە ئەنجامی دواخستنی یاخود نەهێشتنی ڕوودانی ئاکامەکان. تێچووی ساڵانەی خزمەتگوزاری تەندروستی بۆ نەخۆشی شەکرە لەسەر ئاستی جیهاندا بۆ نەخۆشەکانی تەمەنیان لە نێوان ٢٠ تا ٧٩ ساڵە بەلای کەمەوە ١٥٣ ملیار دۆلارە بەڵام لەوانەشە بگاتە ٢٨٦ ملیار دۆلار یاخود زیاتریش. ئەگەر هاتوو پێشبینییەکان ڕاست بوون بەرانبەر بەنەخۆشی شەکرە ئەوا تێچووی ساڵانەی خزمەتگوزاری ئەم نەخۆشییە لەسەر ئاستی جیهاندا دەگاتە نێوان ٢١٣ تا ٣٩٦ ملیار دۆلار لە ساڵی ٢٠٢٥. ئەمەش مانای ئەوەیە کە بودجەی خزمەتگوزای تەندروستی ساڵانە لە ساڵی ٢٠٢٥ بۆ چاودێری و چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە دەبێتە نێوان ٧ - ١٣٪ لەو وڵاتانەی نەخۆشی شەکرە یان زۆر تێدایە بەڵام لە هەندێ وڵاتان وەکو ناورو (Nauru) نزیکەی ٤٠٪ خزمەتگوزاری تەندروستی بۆ نەخۆشی شەکرە دەبێت. تێچووی ناڕاستەوخۆی نەخۆشی شەکرە بۆ نموونە نەمانی بەرهەمی نەخۆشەکان بەقەدەر تێچووی ڕاستەوخۆی نەخۆشییەکەیە لەوانەشە زیاتر بێت.

وابزانم ئەم هەموو زیان و زەرەرەی نەخۆشی شەکرە بەخۆیەوە دەگرێ دەبێ خۆمان بەبەرپرس بزانین بۆ کەم کردنەوەی ئەم نەخۆشییە، ئەمەش هەموو لایەک دەگرێتەوە وەکو حکومەت و کۆمەڵەی شەکرە و کارمەندانی تەندروستی و خەڵکان هەمووی دەبێ هۆشیار بن بۆ ئەوەی ئەم تێچووە زۆرەی کەم بکەنەوە ئەمیش بەزیاد کردنی زانیاری و هۆشیاری و چارەسەرکردنی خێرایە بۆ ئەو کەسانەی کە دووچاری نەخۆشییەکە هاتوون و قەدەغەکردنی تووش بوونی ئەو کەسانەی کە مەترسی تووش بوونیان هەیە بەم نەخۆشییە.

دەبێ بڕیاربەدەستان ئەم پرسیارانە بکەن:

١- کاریگەری نەخۆشی شەکرە چییە بۆ سەر ئابووری؟

٢- چۆن کاریگەریی ئابووری نەخۆشی شەکرە کەم بکەینەوە؟

٣- زانیاری دەربارەی ئەو مێتۆدانە چین بۆ پاراستن دژی نەخۆشی شەکرە؟

چیمان پێویستە؟

ئێمە زۆرشتمان لە پێشە بیکەین و زۆرشتیشمان پێ دەکرێت بەڵام ئەوانەی کە زۆر پێویستن ئەمانەن:

١- چاودێری کردنی شێوەی بڵاوبوونەی نەخۆشی شەکرە لە کۆمەڵدا.

٢- هەڵسەنگاندنی بودجەی خزمەتگوزاری شەکرە لە سەرتەواوی بودجەی وڵاتەکەمان.

٣- چاودێری گەیشتنی چارەسەرکردن و پێداویستەکانی نەخۆشی شەکرە لە ئینسۆلین و حەب و ئامێری پشکنینی شەکر لە خوێن و میز ... هتد.

٤- بەدواداچوونی ڕۆشنبیریی تەندروستی دەربارەی نەخۆشی شەکرە.

٥- چاکردن و بەهێزکردنی ئاستی کارمەندان و پزیشکان بۆ چارەسەرکردن و چاودێری ئەم نەخۆشییە.

بەشی دووەم

جۆرەکانی نەخۆشی شەکرە

جۆری یەکی نەخۆشی شەکرە

وێنەی ژمارە (٧)
تەنانەت منداڵانیش لە نەخۆشی شەکرە بەدوور نین

لە جۆری یەکی نەخۆشی شەکرە لەش ناتوانێ ئینسۆلین دروست بکات. لەبەر هۆکارێک کە لەش تووشی دەبێت، سیستمی بەرگری لەش دەشڵەژێ و ئەوخانانەی کە ئینسۆلین دروست دەکەن لە پەنکریاس لەناودەچن بەهۆی سیستمی بەرگری لەش ئەوەش دەبێتە هۆی وەستانی دروست بوونی ئینسۆلین بەشیوەیەکی تەواو. بەڵام ئەم نەخۆشییە ماوەیەکی درێژی پێویستە پێش ئەوەی نەخۆشییەکە لە مرۆڤی تووش بوو بەدیار بکەوێ. ئەم نەخۆشییە بۆ یەکەمجار نیشانەکانی دەردەکەوێت کاتێک کە نزیکەی ٧٠-٨٠٪ ی ئەو خانانەی کە ئینسۆلین دروست دەکەن لەناو دەچن.

نیشانەکان و دەست نیشان کردن

تووش بوو بەم نەخۆشییە هەست بەتینوویەتیەکی نائاسایی دەکات. زوو زوو میز دەکات، هەست بەماندوویی دەکات، کێشی لەشی دادەبەزێ و چاوەکانی کز دەبن. ئەو میزە زۆرەش کە لەشی دەری دەکات دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە شەکر دەڕژێتە ناو میز لە گورچیلەکانەوە لەبەر ئەوەی شەکریش ئاو بۆ خۆی ڕادەکێشێ بۆیە نەخۆشەکە میز زۆر دەکات. تینووێتییەکەشی لەبەر ئەوەی نەخۆش میز زۆر دەکات و ئاو زۆر لە لەشی کەم دەبێتەوە بەهۆی ڕشتنی ئاوەکە لەگەڵ میزکردن بۆیە هەست بەتینوویەتی دەکات. ماندووبوون و دابەزینی کێشی لەش دەگەڕێتەوە سەر ئەوەی کە لەش ناتوانێ سوود لە گلوگۆز وەربگرێ و بیسوتێنێ بۆ دروستکردنی وزە کە ئەمەش دەگەڕێتەوە سەر کەم بوونی ڕێژەی ئینسۆلین لە لەش.

دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشییە بەیارمەتی پشکنینی خوێن و میزە بۆ ڕێژەی شەکر، هەروەها لەگەڵ پەیدابوونی نیشانەکانی لە نەخۆشەکە، تەمەنی نەخۆش و نەخۆشییە ناسراوەکان لە خێزان و کەس و کاری ئەم نەخۆشە وەکو چەند جۆرێکی نەخۆشی شەکرە باوە لە خێزانی نەخۆشەکەدا.

هۆکارەکان

نزیکەی ١/١٠ ی هەموو ئەوانەی کە دووچاری جۆری یەکی نەخۆشی شەکرە هاتوون یەک لە خزمە نزیکەکانیان تووشی هەمان نەخۆشی دەبن. فاکتەرە بۆماوەییەکان هەردەم یەکێکن لە هۆکارەکانی جۆری یەکی نەخۆشی شەکرە بەڵام تەنها هۆکار نییە. شێوەی ژیان و ژینگە ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لە دووچار بوون بەم نەخۆشییە لەگەڵ ئەوەی تاکو ئێستا توێژەرەکان دڵنیانین چۆن ئەمە کار دەکاتە سەر تووش بوون بەم نەخۆشییە. جۆری یەک لە نەخۆشی شەکرە زیاد دەکات بەتایبەتی لە نێوان منداڵاندا ئەمەش لەوانەیە بۆ شێوەی نانخواردنیان بگەڕێتەوە یان ئەوەتا بۆ هەوکردنی ڤایرۆسی.

ئاکامە درێژخایەنەکان

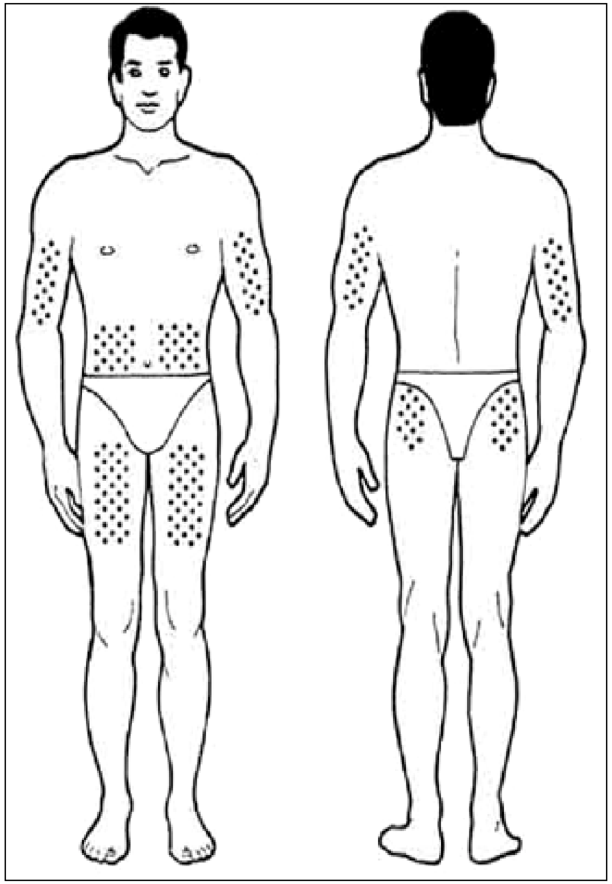
لەگەڵ جۆری یەکی نەخۆشی شەکرە مەترسی تووش بوون بەنەخۆشییەکانی دڵ و بۆرییەکانی خوێن و کزبوونی چاو و نەخۆشی گورچیلەکان و لەناوچوونی کارەکانی دەمارەکان بەتایبەتی لە قاچ و پێیەکان هەیە.

ئامانجەکانی چارەسەر کردنی ئەم نەخۆشییە ئەوەیە ئەم زیانە درێژخایەنانە کەم بکرێتەوە و ئەمەش لە ڕێگای پاراستنی ڕێژەی شەکر لە خوێن بەشێوەیەکی ڕێکوپێک بۆ ڕێژەی ئاسایی هەتا لە توانا دا بێت.

چارەسەرکردن

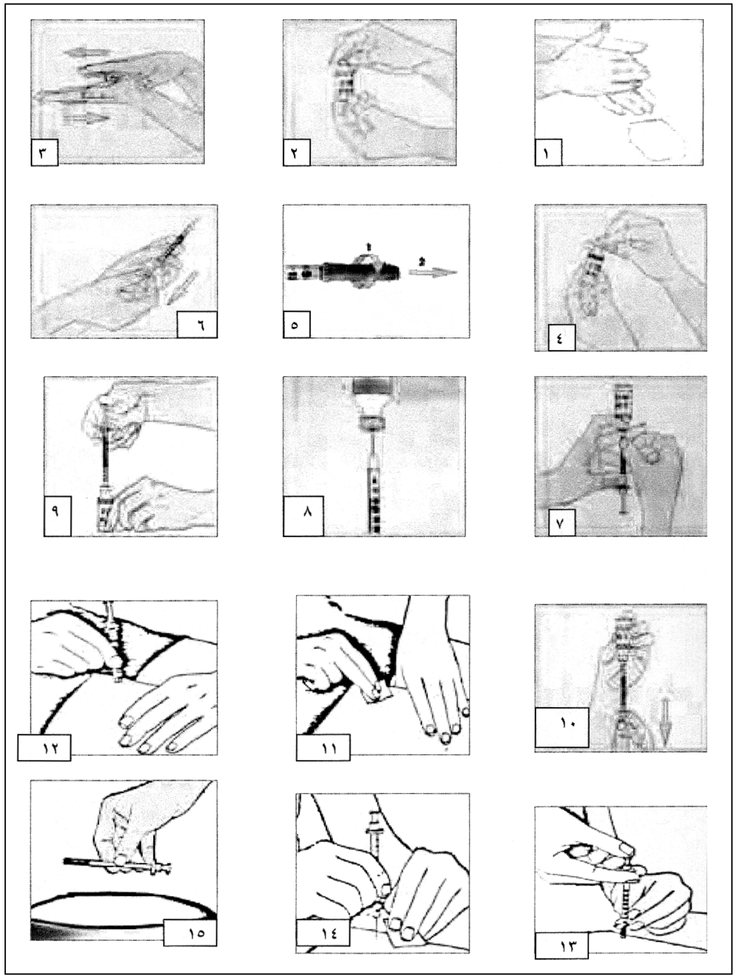
لەبەر ئەوەی لە جۆری یەکی نەخۆشی شەکرە ئینسۆلین دروست ناکرێ بۆیە دەبێ ئەم نەخۆشە ئینسۆلینی دەستکردی پێی بدرێت. ئینسۆلین لەناو دەچێ ئەگەر هاتوو لە ڕێگای دەمەوە بدرێت و بگاتە ناو ڕیخۆلەکان. لەبەر ئەوە تاکە ڕێگایەک بۆ پێدانی ئینسۆلین بەلەش دەبێ بەشێوەی دەرزی لێدان بێت.

ڕۆژانە ٣-٤ جار نەخۆشەکە دەرزیەکە لەخۆی بدات. هەروەها ئینسۆلین بەشێوەی پەمپ دەدرێت بەنەخۆشەکە و بەخۆیەوە دەیبەستێ و هەڵی دەگرێ بێ ئەوەی کار بکاتە سەر ژیان و کاری ڕۆژانەی. لێدانی دەرزی ئینسۆلین بۆ نەخۆشەکە بەشێکە لە چارەسەرکردنی بەڵام بەشەکانی تر دەبێ پشتگوێ نەخرێ و ڕەچاو بکرێ ئەویش خواردن و وەرزش دەگرێتە خۆی لەگەڵ پاراستنی ڕێژەی شەکر لە خوێن بەپشکنینی خوێنی نەخۆشەکە کە خۆی ئەنجامی دەدات.



وێنەی ژمارە (٨)
شوێنەکانی لێدانی دەرزی ئینسۆلین لە لەشدا

قۆناغەکانی لێدانی دەرزی ئینسۆلین لە لایەن خودی نەخۆشەکە



وێنەی ژمارە (٩)
قۆناغەکانی لێدانی ئینسۆلین

یەکەم: دڵنیابە لە بڕ و جۆری ئینسۆلینەکە بەگوێرەی ڕێنماییەکانی پزیشکی پسپۆڕ.

دووەم: دەستەکانت جوان بشۆ و باش وشکیان بکەرەوە تا لە ئەگەری هەوکردن پارێزراو بێت.

سێیەم : بەوردی زانیاریەکانی سەر پاکەتی ئینسۆلینەکە بخوێنەوە و لە بەرواری ئیکسپایەر بوونی دڵنیابە و چاودێری ئەوەش بکە کە سەرەکەی بەمەحکەمی داخرابێت نەوەک تێکچوو بێ.

چوارەم: بۆ تێکەڵ کردنی ئینسۆلینی ناو شووشەکە، شووشەکە بەنەرمی لەناو هەردوو دەستت بێنە و ببە و بەتووندی مەیشەقێنە ئەمەش قۆناغێکی گرنگە بۆ بەکارهێنانی ئەو ئینسۆلینەی کە ڕەنگی شێلو بووە.

پێنجەم: سەرە مەتاتیەکەی بەرگی شووشەکە بەسپرتۆ خاوێن بکەوە و هەر پارچە لۆکەیەکی بەسپرتۆش بۆ یەکجار بەکاربهێنە.

شەشەم: بەرگی سرنجەکە لێبکەوە ئینجا بەرگی دەرزییە ڕەنگ پرتەقاڵیەکە و بەهێمنی ڕایبکێشە.

حەوتەم: هەوا بۆ ناو سرنجەکە ڕابکێشە بەڕادەی بڕە دەرمانی پێویست.

هەشتەم : دەرزیەکە بخەرە ناو شووشەی ئینسۆلین لە ڕێگەی سەرە مەتاتیەکەی و دڵنیابە لەوەی کە سەری دەرزییەکە چۆتە ناو شلەی ئینسۆلین و هەموو هەواکە لە ناو شووشەکە بەتاڵ بکە.

نۆیەم: شووشەکە بەیەکێ لە دەستەکانت بگرە بەجۆرێک ڕووی لە خوارەوە بێت و سرنجەکە بەدەستەکەی ترت بگرە بەجۆرێک بۆ خوارەوە بێت و بڕی گونجاوی پێویست لە ئینسۆلین ڕابکێشە.

دەیەم: سەرنجی ئینسۆلین بدە لە ناو سرنجەکە، ئەگەر تێبینی بڵقی هەوات کرد لە ناویدا ئینسۆلینەکە بۆ ناو شووشەکە بگەڕێنەوە و جارێکی تر ڕایبکێشەوە تا بەتەواوەتی لە نەمانی بڵقەکان دڵنیا دەبێت.

یازدەهەم: دڵنیابە لەوەی کە ئینسۆلین لە ناو سرنجەکە بریتییە لە بڕی پێویست و ئینجا دەرزیەکە لە ناو شووشەی ئینسۆلین دەربهێنە.

دوازدەهەم: شوێنی لێدانی دەرزیەکەت بەسپرتۆ جوان پاک بکەرەوە.

سیانزەهەم: پێستەی شوێنی لێدانی دەرزیەکە بەدەستێکت بگرە یان بەهاوکاری کەسێکی تر بەشێوەیەکی توند و بەمەرجێک بەشێکی گونجاو و ڕێک بۆ دەرزی لێدانەکە بەجێ بهێڵێ لە نێوان پەنجەکانت، سرنجەکە بگرە بەدەستەکەی ترت هەروەک گرتنی قەڵەم دەرزیەکە بەگۆشەیەکی وەستاو بخەرە ناو پێستەکە و دڵنیابە لەوەی دەرزیەکە هەمووی چۆتە ناو پێستەکە.

چواردەهەم: دەسکی سرنجەکە دابگرە لە ماوەی پێنج چرکەدا.

پازدەهەم: پارچەیەک لۆکەی بەسپرتۆ لە نزیک شوێنی دەرزیەکە دابنێ پاشان سرنجەکە ڕابکێشە دەرەوە بەشێوەیەکی ڕاست و لەسەرخۆ، لۆکە لەسەر شوێنی دەرزیەکە دابنێ و دوایی بیگوشە بۆ ماوەی چەند چرکەیەک.

شازدەهەم: سرنجی پلاستیکی بۆ یەکجار بەکار بهێنە و پاشان فڕێی بدە بۆ ئەوەی دووربکەویەوە لە هەوکردن و ئاکامە خراپەکانی دەرزی لێدان.

جۆری دووی نەخۆشی شەکرە

لە جۆرەکانی دووی نەخۆشی شەکرە نەخۆشەکە توانای دروستکردنی ئینسۆلینی بەتەواوەتی لەناو نەچووە بەڵام ڕێژەی ئینسۆلین بەشی پێویستییەکانی لەش ناکات. بۆیە بەشێکی ئەم نەخۆشیە دەگەڕێتەوە بۆ سەر ئەوەی کەلەش ئینسۆلین دروست ناکات بەشێوەیەکی پێویست بەڵام بەشێکی تری دەگەڕێتەوە سەر ئەوەی کە لەش سوود لەم بڕە ئینسۆلینە کەمەش وەرناگرێ.

جۆری دووی نەخۆشی شەکرە باوترین جۆری نەخۆشی شەکرەیە نزیکەی ٨٥ -٩٥٪ی نەخۆشی شەکرە دەگرێتەوە لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا بەڵام بەرێژەیەکی زۆرتر لە وڵاتانی جیهانی سێیەم. جۆری دووی نەخۆشی شەکرە ئێستا زۆر بڵاو و ترسناکە لەسەر ئاستی جیهاندا و کێشەیەکی تەندروستی زۆر گەورەیە بۆ زۆربەی وڵاتەکان ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ:

١- گۆڕانکاری خێرای کلتور و کۆمەڵایەتی.

٢- درێژی تەمەن.

٣- زیادبوونی ژیانی شارستانیەتی.

٤- گۆڕانکاریی شێوەی خواردەمەنی.

٥- کەم بوونی چالاکی (وەرزش) و شێوە ناتەندروستییەکانی تر لە ژیاندا و خورەوشتی خەڵک.

لێکۆلینەوەکان وادەردەخەن کە ڕێژەی نەخۆشی جۆری دووی شەکرە زۆر باوترە لە جۆری یەکەم لە نێوان کەسانی یەک ڕەگەز لە کاتێکدا ئەمانە بەچەند شێوەی هەمجۆر و جیا دەژین.

ئەمەی ڕووون و ئاشکرایە ئەم تاکانە جیاوازیان لە خورەوشت و ژینگە و ژیانی کۆمەڵایەتی هەیە بۆ نموونە:

خواردەمەنی و قەڵەوی و چالاکی و وەرزش دەگرێتەوە کە ئەمانە هۆکاری ژینگە و خورەوشتی سەرەکین بۆ توش بوون بەنەخۆشی شەکرە.

لەنێوان هەمان ڕەگەز زۆر بەروونی نەخۆشی جۆری دووی شەکرە زۆر باوە لە نێوان ئەم خەڵکانەی کۆچ دەکەن بۆ وڵاتانی تر یاخود کۆچ دەکەن بۆ شار و ژیانی شارستانیەتی بەڵام لە نێوان هەمان ڕەگەز نەخۆشی جۆری دووی شەکرە زۆر کەمە لەو تاکانەی کە هەر ژیانی لادێی دەژین، ژیانی لادێش زۆر پێویستی بەجولانەوە و وەرزشکردن هەیە.

نەخۆشی شەکرە بڵاوتر دەبێ لە تەمەنی بەساڵاچوواندا.

نیشانەکان و دەستنیشان کردن

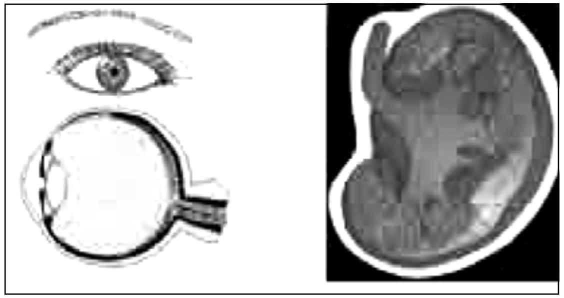
ئەو کەسەی کە مەترسی تووش بوونی بەنەخۆشی جۆری دووی شەکرە هەیە دەتوانێ نەخۆشییەکە لە لەشی بۆ ماوەیەکی درێژتر هەڵبگرێت تاوەکو پێویستی ئینسۆلین زیاتر نەبێت لە ئینسۆلینی دروست کراو و ئاسەوارەکانی نەخۆشییەکەی لێ بەدەر ناکەوێت. بەڵام کە پێویستی ئینسۆلین زیادی کرد بۆ نموونە ئەگەر ئەو کەسە قەڵەو بوو کێشی لەشی زیادی کرد لەبەر ئەوە ئەم سنوورە شڵۆقە دەبەزێنرێ و نەخۆشییەکەی لێ بەدیاردەکەوێت.

هۆکارەکان

هۆکارەکانی جۆری دووی نەخۆشی شەکرە دەگەڕێتەوە بۆ فاکتەری جۆراوجۆر بەڵام ئەم نەخۆشییە هەندێ جار دەگەڕێتەوە بۆ چەند فاکتەرێک کە بەیەکەوە کاریگەر دەبن. بۆ ماوەیی و ژینگە ڕۆڵێکی زۆریان هەیە بۆ تووشبوون بەم نەخۆشییە. قەڵەوی و کەم جولانەوە گرنگترین دوو هۆکاری ژینگەیین لە پشت تووش بوون بەنەخۆشی جۆری دووی شەکرە. قەڵەوی وا لە شانەکانی لەش دەکات کە هەستیان بەرانبەر بەئینسۆلین نەمێنێ (واتە بەرگری دروست دەبێت بەرانبەر بەئینسۆلینی دروستکراو لەلەش). بۆیە نەخۆشی قەڵەو پێویستی بەئینسۆلینی زیاتر هەیە بۆ ئەوەی ڕێژەی شەکر بەشێوەیەکی ئاسایی بهێنێتەوە لەلەشدا. ئەوانەی کە دووچاری جۆری دووی نەخۆشی شەکرە بووینە خانەکانی بەرپرس بۆ دروستکردنی ئینسۆلین تووشی کێشە دەبن بۆ دەردانی ئینسۆلین بۆیە ئینسۆلین کەم دەبێتەوە و ڕێژەی شەکر لە خوێندا زیاد دەکات.

ئاکامە درێژخایەنەکان

زۆر لە تووش بووەکانی ئەم نەخۆشییە ڕێژەی شەکر لە خوێنیان بەرزە و بەنارێکیش دەمێنێتەوە، ئەمەش کار دەکاتە سەر خوێنبەرە بچووک و گەورەکان و دەمارەکانیش.



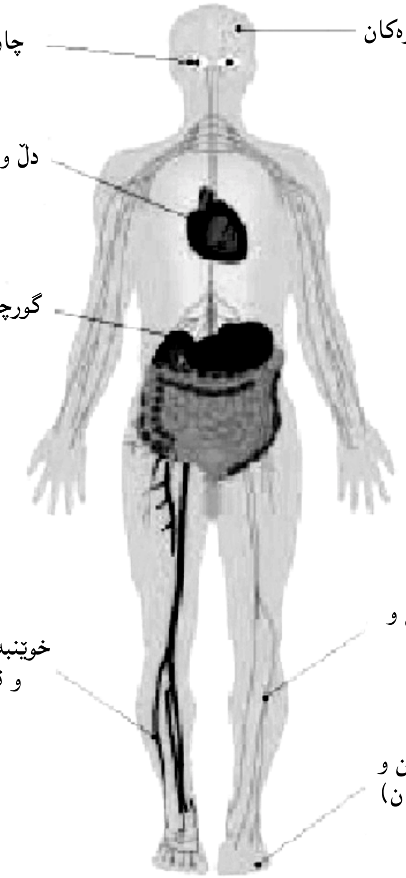
وێنەی ژمارە (١٠)
کاریگەری شەکرە بۆ سەر چاو و گورچیلەکان

جۆری دووی نەخۆشی شەکرە مەترسییەکی زۆری هەیە بۆ تووش بوون بەنەخۆشییەکانی دڵ و دەمارە خوێنبەرەکان لەیەک کاتدا. کێشەی بینین و گورچیلە و پێ دروست دەبێ لەگەڵ ددان کەوتن و کەم بوونی چالاکی سێکسی لە هەندێک لە نەخۆشەکان.

ڕێژەی ٢٠ ٪ی جۆری دووی نەخۆشی شەکرە لە وڵاتی سوید تەنیا چارەسەر دەکرێن بەچاککردنی شێوەی خواردنیان و ڕۆژانە وەرزش کردن کە ئەمانە بەسن بۆ لابردنی نیشانە مەترسیدارەکانی ئەم نەخۆشییە.

نەخۆشەکە کە کێشی لەشی دادەبەزێنێ ئەو کەمە ئینسۆلینەی دەری دەدات بەشی ئەوە دەکات کە ڕێژەی شەکر لە خوێنی دابەزێنی و نیشانەکانی نەخۆشی شەکرەی لێ بەدیار نەکەوێ.

وەرزش یاخود زیاد کردنی چالاکی فیزیایی هەستی شانەکانی لەش بۆ



وێنەی ژمارە (١١)
هێلکاری ئەو ئەندامانەی کە نەخۆشی شەکرە کاریان تێ دەکات

ئینسۆلین زیاد دەکات. بەڵام ڕێژەی ٥٠ ٪ی هەموو جۆرەکانی نەخۆشی دووی شەکرە پێویستیان بەحەب هەیە بۆ ئەوەی هانی دروستکردنی ئینسۆلین بدەن یان هەستی شانەکان زیاد بکەن بۆ ئینسۆلین. ڕێژەی ٣٠ ٪ یەکەی ماون پێویسیان بەئینسۆلین هەیە هەروەکو نەخۆشی جۆری یەکی

شەکرە، لێدانی دەرزی ئینسۆلین ڕۆژانە زۆر جاریش لەگەڵ حەبەکان وەریدەگرن. لە ڕاستیدا هەروەکو لە جۆری یەکی نەخۆشی شەکرە پێویست دەکات نەخۆشەکە ڕێژەی شەکر لە خوێنی بپارێزێ بەیارمەتی خواردن و وەرزش و حەب وەرگرتن.

نەخۆشی شەکرە لەکاتی سکپڕیدا

ئەمەش جۆرێکە لە نەخۆشی شەکرە بەڵام لە کاتی سک پڕیدا ڕوودەدات و ڕێژەی شەکر لە خوێن دەشڵەژێ و زیاد دەکات. ئەم جۆرە زۆر کەمترە لە جۆرەکانی ڕابردوو هەرچەند بەیەکێک لە جۆری دووی نەخۆشی شەکرە دادەنرێت بەڵام ئێستا توێژینەوەکان دەربارەی ئەم نەخۆشییە ئەوە دەگەیەنن کەوا جۆری یەکی نەخۆشی شەکرەیە. ٧ ٪ی ژنە سک پڕەکان دووچاری ئەم نەخۆشییە دەبن. ئافرەتە قەڵەوەکان و ئەوانەی مێژووی خێزانی بەهێزیان هەیە بۆ نەخۆشی شەکرە و هەروەها ئەوانەی خۆیان پێشتر دووچاری ئەم نەخۆشییە لە ڕابردوودا مەترسی زۆریان لێ دەکرێت بۆ تووش بوون بەنەخۆشی شەکرە لەکاتی سکپڕیدا.

وێنەی ژمارە (١٢)
وەرزش ڕۆڵێکی گرنگی هەیە بۆ کەمکردنەوەی
کاریگەریی شەکرە و پاراستن لەم نەخۆشییە

بەشی سێیەم

ڕێنمایییە پێویستەکان بۆ تووشبووانی نەخۆشی شەکرە

پێویستی بەچاودێری و زانیاری زیاتر

تۆ کە دەستنیشانکراوی بەوەی نەخۆشی شەکرەت هەیە هێشتا زۆرت ماوە بۆ ئەوەی خۆت بیبەیتەوە و بەرپرسیاریەتی سەرەکی وەرگریت بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشیە.

دەبێ فێربیت چۆن لەشت کاردەکات و ڕێژەی شەکر لە خوێنت لە باشترین شێوە دابێت و شێوەیەکی ژیانی زۆر باشت هەبێت و دوور بکەیەوە لەو نەخۆشییانەی کە لە ئەنجامی نەخۆشی شەکرە دروست دەبن. هەروەها خۆت بپارێزی لە ئاکامە درێژخایەنەکانی ئەم نەخۆشییە و ئەو نەخۆشییانەی کە پاشگرن بۆ نەخۆشی شەکرە لەماوەیەکی درێژدا.

بەڵام لەگەڵ ئەوەی کە تۆ ڕۆڵێکی سەرەکیت هەیە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکەت پێویستیشت بەپاڵپشتی و یارمەتیدانی ئەوانی تر هەیە وەکو دکتۆر و پەرستیاری پسپۆڕی ئەم نەخۆشییە.

تەندروستی و چاودێری نەخۆشییەکەت

ڕۆڵی تەندروستی و چاودێری بەشێوەی دەرمان و زانیاری و هۆشیارییە کە تۆ پێویستیت پێیان هەیە بۆ ئەوەی ژیانێکی خۆش بژیت لەگەڵ نەخۆشی شەکرە و دوورکەویەوە لە گرفتەکانی ئەم نەخۆشییە.

گرنگ ئەوەیە کەوا تۆ پەیوەندیت لەگەڵ نۆژداری پسپۆڕ لە نەخۆشی شەکرە هەبێ کە تۆ بڕوای پێ دەکەی لەگەڵ پەرستیاری پسپۆڕ لە چاودێری کردن بۆ نەخۆشی شەکرە. لە چاودێری نەخۆشی شەکرە دەبێ زانیاری و یارمەتی گونجاو وەربگری کە تۆ پێویستیت پێیان هەیە بۆ ئەوەی بتوانی ڕێژەی شەکر لە خوێنەکەت بەخۆت بپشکنی و پارێزگاری لەسەر شێوەی ئاسایی ڕێژەی شەکر بکەی ئەمەش بەهاوکاری خواردن و جولانەوە و ئەگەری بەکارهێنانی دەرمانە. هەروەها چاودێری یارمەتی ئەوەت دەدات

بەشێوەیەکی ڕێکوپێک بەدوای تەندروستی خۆت دابچییەوە.

لە هەر سەرلێدانێک بۆ هۆبەی چاودێری دەبێ هەموو ئەمانە بەشێوەیەکی ڕێکوپێک کۆنترۆل بکرێت:

١- گفت و گۆ لەسەر ئەنجامی پشکنینەکانی ڕێژەی شەکر لە خوێنت دا و شێوەی ژیانی ڕۆژانەت بکرێت.
٢- فشاری خوێن.
٣- چەوری خوێن.
٤- هیمۆگلۆبین (HbA1c) (ئەمەش هەڵسەنگاندنی ڕێژەی شەکر لە خوێنت لە ماوەی ٦-٨ هەفتەی ڕابردوودا دەردەخات).

بەلای کەمەوە دەبێ ساڵی جارێک بۆ کۆنترۆلی پێیەکان و پشکنینی میز بۆ (ئەلبۆمیین) بانگهێشت بکرێیت. بەڵام بەلای کەمەوە دوو ساڵ جارێک بانگهێشت بکرێیت بۆ پشکنینی ڕاددەی بینینی چاوەکانت. جیاوازییەکی زۆر هەیە لەنێوان وڵاتان کە چۆن چاودێری نەخۆشەکانی نەخۆشی شەکرە ڕێک بخرێت. لە وڵاتی سوید وەزارەتی تەندروستی کە پێی دەگوترێت (Socialstyrelsen) یاسای نیشتمانی ڕێک بۆ چاودێری و چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرەی داناوە. لەم یاسایەش تۆ کە نەخۆشی شەکرەت هەیە مافی ئەوەت هەیە کە بچیە ناو تیمی نەخۆشی شەکرە.

تیمەکەش لەمانەی خوارەوە پێک دێت:

١- دکتۆرێک کە زانیاریەکی تەواو و ئارەزوویەکی تەواوی هەیە لە چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە.
٢- پەرستیاری پسپۆڕی تایبەت بۆ چاودێری کردنی نەخۆشی شەکرە.
٣- پسپۆڕی چارەسەرکردنی پێ.
٤- پسپۆڕی خواردەمەنی.

بەڵام لە کاتی پێویست تیمەکە ڕێنماییکارێک و پسپۆڕی نەخۆشی دەروونی دەگرێتە خۆی.

ژیان لەگەڵ نەخۆشی شەکرە

نەخۆشی شەکرە نەخۆشییەکی ترسناکە و پێویستی بەوە هەیە تۆ وەک نەخۆش دەبێ زۆر لە ڕۆتینەکانی ژیانی ڕۆژانەت زیاد بکەیت. هەروەها پێویستیت بەوە هەیە کە لە سەرەتاوە پلان دابنێی بۆ زۆر شتی گرنگ وەکو: جۆر و شێوەی کارەکەت و خۆ شووشتن و بڕینی چیمەن یاخود چوونە سینەما. ئەگەرهاتوو کارەکەت کاری دەستی بوو و ئازاردانی تێدا بوو ئەوا دەبێ بیر لەوە بکەیتەوە شێوەی کارەکەت بگۆڕی بۆ کارێک بێ ئازار بێت چونکە دەبێ ئەوەت لە یاد نەچێ کە خۆت دوور بخەیەوە لە ئەزیەت دان بەتایبەتی پێیەکانت ئەگینا زامدار دەبن و بەبڕینەوە کۆتایی دێت.

بەڵام جگە لەوانەی کە باسکران نزیکەی ژیانێکی ئاسایی وەکو خەڵکانی تر دەژی. ئەو جۆرە خواردنانەی کە جاران باو بوون و پێشکەش دەکران لە چاودێری کردنی نەخۆشی شەکرە ئێستا باویان نەماوە، ئێستا

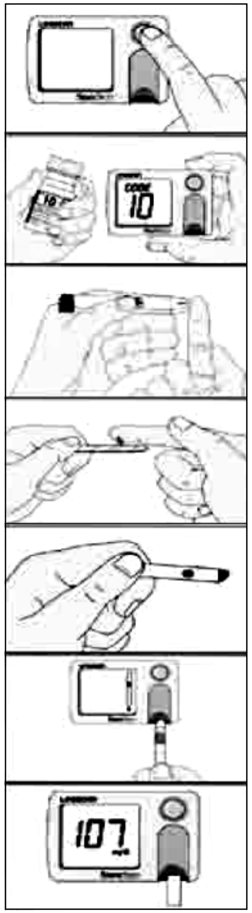
وێنەی ژمارە (١٣)
سەوزە و میوە خواردنی تەندروستین بۆ تووشبووان بە شەکرە بەڵام بەشێوەیەکی گونجاو لەکاتی دیاری کراو

یاسایەکی گەورە و بەهێز هەیە ئەویش **خواردنی بەسوود لە کاتی دیاری کراو**. تۆ وەکو مرۆڤێکی تووش بوو بەنەخۆشی شەکرە دەتوانی سەفەر بکەی و وەرزش بکەی بێ ئەوەی تووشی هیچ گیروگرفتێک ببیت.

خۆت فێرکە چۆن ڕێژەی شەکر لە خوێنت دەپارێزی

مرۆڤی تووش بوو بەنەخۆشی شەکرە دەبێ بیر بکاتەوە و بزانێ چۆن شەکر لە خوێنی بەرز یان نزم دەبێتەوەو چۆن ئەمە هاوسەنگ بکات. خواردن شەکر بەرز دەکاتەوە بەڵام ئینسۆلین و حەبی نەخۆشی شەکرە هەروەها وەرزشکردن ڕێژەی شەکر لە خوێن دادەبەزێنێ. ئامانج ئەوەیە کە ڕێژەی شەکر لە خوێن لە ئاستێکی نزم و ڕێک بهێنێتەوە.

تۆ دەتوانیت پسپۆڕ بیت کەوا چۆن خواردن و جوڵانەوە و دەرمان کار لە لەشی تۆ دەکەن بەڵام گرنگترین هۆکار ئەوەیە بۆ پشکنینی ڕێژەی شەکر لە خوێن لە سەرەتاوە پێویستیت بەوە هەیە کە زوو زوو ڕێژەی شەکر لە خوێن بپشکنی. کاتێک کە ڕێژەی شەکر دەچەسپێ لەسەر ئاستێکی باش جار جارە پێویستت بەپشکنینی کۆنترۆڵ هەیە. هۆکارێکی یارمەتی دەری چاک ئەوەیە کەوا لەوە بکۆڵیەوە کە چۆن لەشت کار دەکات لەگەڵ جۆرەکانی خواردەمەنی، چالاکی، دەرمان و گۆڕانکاری لە ژیانی ڕۆژانەت ئەمانەش دەبێ لە دەفتەرێکی تایبەت بنووسیەوە بۆ ژیانی ڕۆژانەت.



وێنەی ژمارە(١٤)
قۆناغەکان و شێوەی پشکنینی خودی نەخۆش بۆ پێوانەی شەکر لە خوێن بەهۆی ئامێری گلوکۆمیتەر

دەتوانی ڕۆژانە ڕێژەی شەکر لە خوێنت لە کاتی دیاری کراو لە ڕۆژێکدا بنووسیەوە بۆ نموونە ئەمەش بیرۆکەیەکت دەداتێ دەربارەی ڕێژەی شەکر

و پەیووەندیت لەگەڵ خواردن و جولانەوەی کاری ڕۆژانەت. لە هەمان کاتدا ئەوە بنووسەوە کە چیت خواردووە و چیت کردووە تا دیمەنێکی ڕێژەی شەکر لە خوێن لات گەڵاڵە دەبێت.

قۆناغی داهاتوو ئەوەیە دەبێ ئەوە فێربی کەوا بەمەزەندە بتوانی ڕێژەی شەکر لە خوێنت بزانی لەگەڵ جۆرەکانی خواردن ئەمەش وات لێ دەکات پسپۆڕی و تایبەتمەندیت دەستکەوێ دەربارەی ڕێژەی شەکر لە خوێنت دا. ئەمانەش هەمووی وات لێ دەکات پێویستیت بەوەنەبێ لە تاریکیدا کاربکەی و نەزانی چی بخۆی و چی بکەی و نارەحەت بی، ئەگەر حەزت لە خواردنی ساندەویجێک یا شۆکۆلاتە بوو دەبێ زۆر بەئاسانی بزانی کەوا تۆ دەتوانی چەند بخۆی بێ ئەوەی شەکر لە خوێنت زۆر بەرزبێتەوە هەروەها دەتوانی خۆت فێربکەی کە وەرزش و دەرمان بەکاربهێنی بۆ ئەوەی کۆنترۆلی ڕێژەی شەکر لە خوێنت بکەی و بەشێوەیەکی ئاسایی هاوسەنگی بکەی. بۆ نموونە ئەگەر هاتوو کەمێک سنوورت دابەزاند و خواردنت زیاتر خوارد یاخود جۆرێکی وات خوارد کە نەدەبوایە بیخۆیت ئەو کاتە تۆزێک وەرزش زیاد بکە و بجولێوە تا ڕێژەی شەکر لە خوێنت دادەبەزێنیت بۆ ئاستی ئاسایی خۆی.

ڕێژەی شەکری ئاسایی لە خوێندا

شەکر لە خوێن دەپێورێ بەملیگرام لە ١٠٠ملیلیتردا (٨٨-١٢٢ملیگرام/١٠٠ملیلیتر). ڕێژەی ئاسایی شەکر پشت بەتاکە کەس و تەمەن و جۆری نەخۆشی شەکرە دەبەستێت و خۆت دەتوانی ڕێژەی شەکر لە خوێنت بپارێزی دوای ئەوەی نۆژداری پسپۆڕ ڕێژەکەیت پێ دەڵێت.

بەیانیان

بەر لەوەی خواردن بخۆیت یان شتێک بخۆیتەوە دەتوانی ڕێژەی شەکر لە خوێنت بپشکنی ئەمەش پێی دەگوترێ ڕێژەی شەکر لەکاتی ڕۆژوو (Fasting blood sugar) واتە ڕێژەی شەکر لە خوێن پاش ٨ کاتژمێر دوای نانخواردن. ڕێژەی ئاسایی بۆ ئەم حاڵەتە لە نێوان ٨٨ تا ١٢٢ ملگم/١٠٠ ملیلیتر دایە.

ڕۆژانە جۆری یەکی نەخۆشی شەکرە

ئەگەر هاتوو ڕێژەی شەکر پێش نانخواردن لە خوێن لە نێوان ٨٨-١٢٢ملیگرام /١٠٠ملیلیتر بوو، دوو کاتژمێر دوای نانخواردن لە نێوان ١١٠-١٦٠ ملیگرام /١٠٠ملیلیتر بوو تۆ کۆنترۆلێکی چاکت هەیە لەسەر ڕێژەی شەکر لە خوێن بەڵام ڕێژەی زیاتر لە ١٥٨ ملیگرام /١٠٠ملیلیتر پێش نانخواردن و ٢٠٠ ملیگرام /١٠٠ملیلیتر دوو کاتژمێر دوای نانخواردن ئەوا کۆنترۆلی نەخۆشییەکەت باش نییە و شەکر لە خوێنت زۆرە.

جۆری دووی نەخۆشی شەکرە

ڕێژەی شەکر لە خوێن پێش نانخواردن ٨٨-١٢٢ملیگرام /١٠٠ملیلیتر بێت هەروەها ڕێژەی شەکر ٢ کاتژمێر دوای نانخواردن ١١٠-١٦٠ ملیگرام /١٠٠ملیلیتر بێت هەروەها هیمۆگلۆبین (HbA1c)ی ژمێردراو لە بنکە تەندروستییەکان وێنەیەک دەدات بەدەستەوە دەربارەی ڕێژەی شەکر لە خوێن لە ماوەی ٦ -٨ هەفتەی ڕابردوودا. لەکاتی کۆنترۆلکردنێکی باش بۆ ڕێژەی شەکر لە خوێن هیمۆگلۆبینی (HbA1c) دەبێ لە ژێر ئاستی ٦,٥ ٪ بێت، بەڵام ئەگەر ئاستەکەی ٧,٥ ٪ بوو ئەوە دەردەخات کە ڕێژەی شەکر لە خوێن کۆنترۆڵ نەکراوە لە ماوەی دوو مانگی ڕابردوودا.

بەشی چوارەم

ئاکامە دژوارەکانی نەخۆشی شەکرە

لە ماوەی ٣٠ ساڵی ڕابردوودا جۆری دووی نەخۆشی شەکرە گۆڕاوە لە نەخۆشییەکی سووک کە پەیووەست بوو بەتەمەن و پیری بۆ یەکێک لە هۆکارە سەرەکییەکانی مردنی پێش وەخت و تووش بوون بەچەند نەخۆشییەکی تر لە زۆربەی وڵاتان.

لە ڕاستیدا لە هەموو کۆمەڵگە پێشکەوتووەکان نەخۆشی شەکرە بەهۆکارێکی سەرەکی دادەنرێت بۆ:

١- کوێر بوون.

٢- لەکارکەوتنی گورچیلەکان.

٣- بڕینی قاچەکان.

٤- نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان: نەخۆشی شەکرە بەهۆکارێکی سەرەکی دادەنرێت بۆ تووش بوون بەنەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان، نزیکەی ٧٠-٨٠٪ نەخۆشەکانی شەکرە بەهۆی نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان دەمرن بۆیە ئێستا نەخۆشی شەکرە بەیەکێک لە هۆکارە سەرەکییەکان دادەنرێت بۆ مردن و مردنی پێش وەخت.

٥- زیادبوونی ناڵە و ئازارەکان و پەککەوتن.

٦- کاریگەری لە سەر باری ئابووری و کۆمەڵایەتی.

هۆکارەکان بۆ ئەم ئاکامە درێژخایەنانە زۆر ئاڵۆزە و دەگەڕێتەوە بۆ:

١- بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێن.

٢- بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

٣- نارێکی و بەرزبوونەوەی ڕێژەی چەوری لە خوێن.

٤- ئاڵۆزبوونی خوێنبەرە بچکۆڵەکان.

هەروەکو لە سەرەوە باسمان کرد ئاکامە درێژخایەنەکانی نەخۆشی شەکرە زۆر زۆرە و کاردەکاتە سەر هەموو ئەندام و شانەکانی لەش بەڵام ئەوەی پێویستە نەخۆش بیزانێ ئەوەیە تێکچوون و بەرزبوونەوە و دابەزینی کت و پڕی ڕێژەی شەکر لە خوێن بۆیە زیاتر باسی ئەم دوو حاڵەتە دەکەین.

نیشانەکانی زیادبوون و کەم بوونی ڕێژەی شەکر لە خوێن

هەردوو حاڵەتی زیادبوون یاخود کەم بوونی شەکر لە خوێن زیانبەخشن بەتایبەتی کەم بوونی ڕێژەی شەکر لە خوێن بۆ حاڵەتێکی نائاسایی کە کاردەکاتە سەر خانەکانی مێشک.

زیادبوونی ڕێژەی شەکر لە خوێن Hyperglycemia

کاتێک ڕێژەی شەکر لە خوێن بەرز دەبێت لە سنووری دیاری کراوی خۆی.

نەخۆشەکە هەست بەمانەی خوارەوە دەکات:

١- زۆر میزکردن.

٢- زوو تینووبوون.

٣- ماندوێتی بەردەوام.

٤- خورشت لە دامەنی ئافرەتە تووش بووەکان.

٥- ئازاری قاچەکان.

٦- زوو هەستکردن بەبرسیەتی.

٧- دڵ هەڵچوون.

٨- کزبوونی چاوەکان.

کەمبوونی ڕێژەی شەکر لە خوێن Hypoglycemia

کاتێ ڕێژەی شەکر لە خوێن دادەبەزێ بۆ ڕێژەیەکی نائاسایی کە ئەمەش حاڵەتێکی زۆر ترسناکە و مەترسیشی زیاترە لە بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێن چونکە خانەکانی مێشک شەکرەی بۆ ناچێ دەبێتە هۆی لەناوچوونیان و زۆر ترسناکە.

لەم حاڵەتە نەخۆش هەست بەمانەی خوارەوە دەکات:

١- زۆر ئارەقەکردن.

٢- نارەحەتی.

٣- لەرزین.

٤- دڵەکوتێ.

٥- توورەبوون.

٦- نیگەرانیی.

٧- برسیەتی.

٨- کەم بوونی سەرنجدان و شت لەبیرچوونەوە.

ئەگەر شەکر زۆر کەم بوو ئەوا نەخۆشەکە تووشی پەرکەم دەبێ و لە هۆش خۆی دەچێ.

ژاراوی بوونی ترشەڵۆکی چییە؟

لە جۆری یەکی نەخۆشی شەکرە زیانێکی کت و پڕی ترسناکی هەیە لە کاتی زۆر بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێن کە پێی دەگوترێ ژاراوی بوونی ترشەڵۆکی ئەمەش لەوانەیە بەبێ هۆشی کۆتایی بێت، ئەم حاڵەتەش دروست دەبێت ئەگەر هاتوو لەش ئینسۆلینی کەمتر لە ئاستی پێویست دەست کەوت بۆ نموونە ئەگەر هاتوو مرۆڤ نەیزانی کە ئینسۆلینی زیاتر پێویستە لە کاتی تووش بوون بەتا یان ئەگەر هاتوو نەخۆشییەکی سکی هەبوو. لە کاتی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێن، مرۆڤ هەست بەتینووبوون دەکات و میز زۆرتر دەکات ئەو کاتە نیشانەکانی تری نەخۆشی شەکرەی لێ بەدەر دەکەوێت.

نەخۆش دەست دەکات بەدڵ تێکچوون و ڕشانەوە و سک ئێشە و هەناسەی توند و خێراتر دەبێ و بۆنی ئەسیتۆنی لەگەڵ هەناسە یدا دەردەچێ ئەمەش پێویستی بەوەیە کە خێرا داوای یارمەتی بکات، بەبێ

چارەسەکردنی خێرا ئەم حاڵەتە وا لە نەخۆش دەکات وشک بێ و لەوانەیە بێ هۆش بێت.

هەرچەندە لە جۆری دووی نەخۆشی شەکرە زیانی کت و پڕی لێ دەکەوێتەوە لە کاتی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێن زیاتریش لە پیران و لەو کاتەی ڕێژەی شەکر زۆر بەرزدەبێتەوە دەگاتە ٧٢٠-١٠٠٠ ملیگرام ١٠٠/ ملیلیتر.

تینوێتی و نیشانەکانی تری نەخۆشی شەکرە ئاگادار کەرەوەن و ئەوە دەگەیەنن کە نەخۆشەکە پێویستی بەچاودێری و چارەسەرکردنی خێرا هەیە.

ئەم زیانەش ترسناکە لەبەر ئەوەی نیشانەکەی بەئەسپایی دێن و مرۆڤ ئەوەندە هەستی پێ ناکات.

بەشی پێنجەم

پەیووەندی ئینسۆلین بەنەخۆشی شەکرە

هەستی ئینسۆلین

هەستی لەش بۆ ئینسۆلین پێی دەگوترێت هەستی ئینسۆلین. کاتێک لەش هەستی باش بوو بۆ ئینسۆلین ڕێژەی شەکر بەشێوەیەکی خێرا دادەبەزێ بۆ شێوەی ئاسایی خۆی پاش نانخواردن بەڵام ئەگەر هاتوو لەش بەرگری هەبوو بۆ ئینسۆلین بۆ نموونە لە مرۆڤە قەڵەوەکان و ئەوانەی کەم دەجولێنەوە پێی دەگوترێت بەرگریی ئینسۆلین ئەوا ڕێژەی شەکر لە خوێنیان بەرز دەبێتەوە بۆ شێوەیەکی نائاسایی.

ئەوانەی کە ئینسۆلین یاخود حەب وەردەگرن بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە یان ئەوانەی ڕێژەی شەکر لە خوێنیان نزم دەبێت بەهۆی ئەوەی کە لەش هەستی بۆ ئینسۆلین چاکە و ئینسۆلینیش کاردەکاتە سەر ڕێژەی شەکر لەخوێن و ڕێژەی شەکر لە خوێنیان دادەبەزێ بۆ شێوەی ئاسایی دوای نانخواردن یاخود ئەگەر ئینسۆلین بەڕێژەیەکی زۆر وەربگرێت ئەوا شەکر لە خوێنیان زۆر دادەبەزێ بۆ شێوەیەکی نائاسایی پێی دەگوترێ کەم بوونی شەکر لە خوێن.

نیشانەکانی ئەم دوو حاڵەتە هەروەکو پێشتر باسمان کرد ئەمانەن:

ئارەقەکردن، نارەحەتی، لەرزین، دڵەکوتێ، تووڕەبوون، برسیەتی و کەم سەرنجدان.

هۆکارەکانی کەم بوونی ڕێژەی شەکر لە خوێن لەوانەیە کەم بوونەوەی خواردەمەنی و زیادبوونی وەرزشکردن یان وەرگرتنی حەب و ئینسۆلین بەڕێژەیەکی زۆر بێت.

چارەسەریەکەی بەهۆی یارمەتی پارچەیەک قەندەشەکرە یان بڕێک ترێ یا شیر و شەربەت یان خواردنەوەی تر.

ئەگەر هاتوو شەکر لەخوێن زیاتر دابەزێ لەوانەیە نەخۆشەکە بێهۆش بێت ئەمەش پێی دەڵێن بێهۆشی بەهۆی ئینسۆلین کە ئەمەش حاڵەتێکی زۆر ترسناکە لەبەر ئەوەی لەوانەیە مێشک ئازاری پێ بگات و نەخۆشەکە تووشی پەڕکەم بێت و خۆی ئازار بدات.

نەخۆشی شەکرەی لەهۆش خۆچوو یاخود ئەوانەی کە هۆشیان نالەبارە دەبێ بەزووترن کات ببرێن بۆ نەخۆشخانە بۆ ئەوەی بەزووترین کات چارەسەر بکرێن.

پێوانەی ڕێژەی شەکر لە خوێن

١- خۆپشکنین (خوێن پشکنین)

پشکنینی خودی خۆت بۆ زانینی ڕێژەی شەکر لە خوێن کارێکی گران نییە بەڵکو زۆر ئاسانە و بەماوەیەکی کوورت دەبێتە خووێکی خێرا.

چەند جۆرە یارمەتی دەرێک هەیە کە نەخۆش دەتوانێ یەکێک هەلبژێرێت. پشکنینی خوێنەکە دەکرێ بەهۆی وەرگرتنی قەترەیەک خوێن لە پەنجەی گەورە بەدەرزییەکی تایبەت بۆ ئەم کردارە سەری پەنجەی گەورەی پێ زامدار دەکرێت و ئامێری تایبەت هەن بۆ پێوانەی شەکرەکە لە خوێندا.

ئێستا ئامێری تایبەت هەن بۆ بریندارکردنی پەنجەی گەورە بەشێوەی قەڵەمە و دەرزییەکی زۆر بچووکی تێدایە و پاش هەر بەکارهێنانێک دەرزیەکەی دەگۆڕدرێت، مرۆڤ دەتوانێ درێژی دەرزییەکە دەست نیشان بکات و چەند ملیم دابەزێ بۆ ناو پێستی پەنجەی گەورە بێ ئەوەی نەخۆشەکە هەست بەئازار بکات. چەند ئامێرێکی جۆراوجۆر هەن بۆ خۆ پشکنین و قەترەیەک لە خوێنەکە بۆت ڕادەکێشێتە ناو شریتەکە یاخود لەسەری دادەنرێت. لە هەندێک لەو پشکنینانە ڕەنگی شریتەکە دەگۆڕێت بەمەش دەتوانی ڕەنگی شریتەکە لەگەڵ چەند ڕەنگێکی تر لە پاکەتەکە

بەراورد بکەی کە ئەمانە هەریەکەی ڕێژەیەک لە شەکر دیاری دەکات. ئەمەشیان پێوانێکی ورد نیە بۆ ڕێژەی شەکر لە خوێن بەڵام لە زۆربەی ئامێرەکانی تر ئەم شریتانە دەخرێنە ناو ئامێرەکە و ئەمیش ڕێژەی شەکر لە خوێن دەخوێنێتەوە و نەخۆشەکەش ژمارەیەکی دەست دەکەوێت کە ڕێژەی شەکرەکە لە خوێن دیاری دەکات بەڵام هەندێک ئامێری تر شریتەکان بەهەردوو ڕێگا بەکاردەهێنن.

لەوانەیە ئامێرەکە ڕێژەی شەکر بەمللی گرام/ ١٠٠ملیلیتر یاخود ملیمۆڵ / لیتر بخوێنێتەوە. ئەگەر هاتوو ئامێرەکەت ڕێژەی شەکری لە خوێن بەملیمۆڵ لە ١ لیتر خوێندەوە ئەوا دەتوانی ژمارەکەی جارانی ١٨ بکەی بۆ ئەوەی ئەنجامەکەی بەملیگرام لە ١٠٠ ملیلیتر دەست بکەوێ. ئەگەر ویستیشت ڕێژەی شەکر لە خوێن بەملیمۆڵ لە ١ لیتر بخوێنیتەوە ئەوا ڕێژەی ئاسایی شەکر لە خوێن لە نێوان ٤,٩ – ٦,٨ ملیمۆڵ / لیتر.

٢- میزەکەت بپشکنە

کیتۆن (Keton) ناوێکە بۆ ئەم ماددەیە کە لە لەش دروست دەبێ لە شێوەیەکی نائاسایی کاتێ کە ئینسۆلین کەمە لە خوێن. پێوانەی ڕێژەی کیتۆن لە میز شتێکی گرنگە لە کاتی چارەسەرکردنی جۆری یەکی نەخۆشی شەکرە بەئینسۆلین، ئەگەر هاتوو نەخۆشەکە تای بوو یان ئازاری سکی هەبوو لەبەر ئەوەی پێویستی بەئینسۆلین زیاد دەکات. چەند جۆرێک شریتی پشکنین هەن بۆ پێوانی کیتۆن لە میز. هەندێک جار گرنگە ڕێژەی شەکر لە میز بپێورێ بەڵام لە زۆربەی نەخۆشەکان پێوانی ڕێژەی شەکر لە خوێن بەسە بۆ چاودێری کردنی نەخۆشییەکە.

بەشی شەشەم

ژیانی ڕۆژانەی تووش بووان بەنەخۆشی شەکرە

وەرزش دەرمانێکی کاریگەرە

وێنەی ژمارە (١٥)
پایسکل سواری وەرزشێکی بەسوودە بۆ تووشبووان بە شەکرە

چالاکی و وەرزش بەشێوەیەکی ڕێکوپێک زۆر گرینگ و پێویستە بۆ هەمووان.

نەخۆشی شەکرە یاخود چارەسەرکردن بەئینسۆلین نابێتە هۆی ئەنجام نەدانی وەرزش، بەڵام پێویستی بەوەیە کە خۆت فێربکەی چۆن لەش کاریگەر دەبێ بەوەرزش و چۆن دەرمانەکان کاردەکەن. لە جۆری دووی نەخۆشی شەکرە وەرزش زیاتر گرنگە و بەشێکە لە چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە بۆ ئەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێن لە ژێر کۆنترۆڵ دابێت. ئەمەش دەستکەوتێکی گەورەیە کە وات لێ دەکات بەشێوەیەکی ڕێکوپێک بجولێیتەوە و وەرزش بکەی.

دەستکەوتەکانی وەرزش

١- لێدانی دڵ لە کاتی حەسانەوە کەم دەبێتەوە.
٢- فشاری خوێن کەم دەبێتەوە.
٣- چەوری لە خوێن دەگەڕێتەوە شێوەی ئاسایی خۆی.
٤- پاراستنی کێشی لەش بەهۆی وەرزش سانا ترە.
٥- خانەکانی لەش هەستیان بەرانبەر بەئینسۆلین زیاد دەکات و بەشێوەیەکی ئاسانتر ئینسۆلین وەردەگرن و بەکاری دەهێنن.
٦- ماسوولکەکان گلوکۆز بەشێوەیەکی باشتر وەردەگرن.
٧- مەترسی تووش بوون بەنەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان و ئاسەوارەکانی تری کەم دەبێتەوە.

ڕێژەی شەکر لە خوێن پێش و دوای یاخود لە کاتی ئەنجامدانی وەرزش بپێوە بەمەش خۆت ڕادەهێنی کە چۆن بتوانی ڕێژەی شەکرەکەت لە خوێن لە ئاستێکی هاوسەنگ و چەسپاو بپارێزی.

تێبینییەکی گرنگ

ئەگەری کەم بوونی ڕێژەی شەکر لە خوێن بۆ شێوەیەکی نائاسایی دروست دەبێ لەماوەی ٢٤ کاتژمێر دوای ئەنجامدانی وەرزش.

لەم حاڵەتانەی خوارەوە واز لە وەرزش بهێنە

١- ئەگەر هەستت بەناڕەحەتی و بارودۆخێکی نائاسایی کرد.
٢- ئەگەر هاتوو کیتۆن لە میزت پۆزەتیڤ بوو.
٣- ئەگەر هاتوو ڕێژەی شەکر لە خوێن لە ژێر ٧٢ ملیگرام لە ١٠٠ ملیلیتر بێت یاخود لەسەرووی ٢٧٠ ملیگرام لە ١٠٠ ملیلیتر بوو.

٤- ئەگەر هاتوو ڕێژەی شەکر لە خوێنت لە نێوان ٧٢ _ ١٠٨ ملیگرام لە ١٠٠ ملیلیتر بوو ئەوا پێویستە بەر لە مەشقکردن کاربۆهیدرات بخۆی.

ئەنجامدانی وەرزش

شێوەیەکی گونجاو بۆ خۆت هەڵبژێرە:

١- بەپێ ڕۆیشتن (پیاسەکردنی ڕۆژانە بۆ ماوەیەکی دیاری کراو).

٢- مەلەوانی.

٣- پایسکل سواری.

٤- جۆرەکانی تری وەرزش وەکو (تۆپی پێ، تۆپی سەبەتە، تۆپی بالە، یاریبە سویدییەکان....هتد.).

وێنەی ژمارە (١٦)
نموونەی وەرزشێک کە هێزێکی زۆری دەوێت

ئەگەر هاتوو کۆنترۆلی تەواوت هەبوو لەسەر ڕێژەی شەکر لە خوێنت بیر لە هیچ مەترسییەک مەکەوە لە نەخۆشییەکەت لەکاتی ئەنجامدانی وەرزشەکەت و هەست بەخۆشی و ئاسوودەیی و کامەرانی دەکەیت.

ئەمەش وات لێ دەکات لە جارانی داهاتوو هەر شێوەیەک لە شێوەکانی وەرزش هەڵبژێری بەبێ دوودڵی هەتا ئەگەر هاتوو وەرزشەکە گرانییەکی مامناوەندی هەبوو یاخود چالاکی گران بوو. لە کاتی ئەنجامدانی وەرزشی مامناوەندی بۆ نموونە پایسکل سواری بۆ ماوەی کاتژمێرێک یا دوو کاتژمێر یاخود ڕاکردن بۆ ماوەی (٥ کیلۆمەتر).

نموونەی چالاکی وەرزشی گران خزین لەسەر بەفر بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک یان هەڵگژان بەسەر شاخەکان.

ئەگەر هاتوو ئاکامە لاوەکییەکانی نەخۆشی شەکرەت هەبوو ئەوا وەرزش کاتێکی هێورکەرەوەیە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکەت.

چەند نموونەیەکی تری وەرزشی گونجاو بۆ تووش بووان بەنەخۆشی شەکرە: ڕۆیشتن بۆ ماوەی ٢-٤ کیلۆمەتر، پایسکل سواری بۆ ماوەی نیو کاتژمێر، مەلەکردن.

هەوڵی ئەوە بدە کە شێوەیەکی گونجاو لە وەرزش بدۆزیەوە کە پێت خۆش بێ و حەزی لێ بکەی لەبەر ئەوەی مەترسی کەمتر دەبێ لە کاتی ئەنجامدانی. دەبێ وەرزشەکە بەشێوەیەکی ڕێک وپێک ئەنجام بدەی بەلای کەمەوە ٣-٤ جار لە هەفتەیەکدا، ئەگەر هاتوو جارێکت فەرامۆش کرد نابێ هەوڵی ئەوە بدەی کە ئەم ماوەی لە دەست چووە پڕ بکەیتەوە بەخۆ ماندووکردن لە جاری داهاتوودا یان زیاد کردنی مەشقکردن.

دەبێ ڕاوێژ بەنۆژداری پسپۆڕ بکەی بەر لەوەی بڕیاری ئەوە بدەی کە شێوەیەکی نوێ لە وەرزش بەکاربهێنی ئەمەش بەتایبەتی زۆر گرنگە ئەگەر هاتوو پێشتر وەرزشت ئەنجام نەدابێ یاخود بەدەست ئاسەوارەکانی نەخۆشی شەکرە دەتناڵاند.

هاوسەنگ كردنی ڕێژەی شەكر لە خوێن بەهۆی ئەنجامدانی وەرزش

١- وەرزشەكەت ئەنجام بدە دوو تا سێ كاتژمێر دوای ژەمی نانخواردن.

٢- كاتژمێرێک بەر لە ئەنجامدانی وەرزش دەرزی ئینسۆلین لێ بدە.

٣- ئەگەر هاتوو وەرزشەكەت بۆ ماوەی نیو كاتژمێر بوو لەوانەیە پێویستیت بەڕێژەیەكی زیاتر لە كاربۆهیدرات بێت لەكاتی مەشقكردندا ئەمەش لە ڕێگەی خواردنی مۆزێک یان سێوێک دابین دەكرێت.

٤- ڕێژەی وەرگرتنی ئینسۆلینەكەت كەم بكەرەوە بەر لە ئەنجامدانی وەرزشی قوورس یان مامناوەندی، ڕێژەی كەم كردنەوەكەش بەگوێرەی ماوە و جۆر و قوورسی وەرزشەكە دەگۆڕێت.

٥- تا پێت دەكرێت هەموو ڕۆژێک لە كاتێكی دیاری كراودا وەرزشەكەت ئەنجام بدە.

وێنەی ژمارە (١٧)
مەلەوانی یەكێكە لە وەرزشە گونجاوەكان

بیر لەوە بكەرەوە كە خواردەمەنییەكانت تەندروست بن بەڵام لە یادت نەچێت خواردنی چاک بخۆیت ئەمەش پێویست بەوە ناكات خواردەمەنی

تایبەتمەند بەنەخۆشی شەكرە بێت لە بەر ئەوەی تۆ نەخۆشی شەكرەت هەیە. نەخۆشییەكە پێویستی بەوە هەیە بیر لە ڕەوشت و كردارەكانی ڕۆژانەت بكەیتەوە و هەڵیان بسەنگێنی، ئایا چۆنە و كاریگەری خراپیان نیە بۆ نەخۆشییەكەت و ڕێژەی شەكر لە خوێنت شلۆق ناكەن. لەوانەیە پێویستیت بەگۆڕانكارییەكی كەم هەبێت لە خوورەوشت و شێوەی ژیانی ڕۆژانەت، دەبێ ئەوەش بزانیت كە زۆر هۆكاری تایبەت هەن بۆ یارمەتیدانی ژیانی ڕۆژانەت بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا تۆ هێشتا دەتوانی ئەم خواردنانە بخۆی كە حەزی لێ دەكەی.

خواردنی چاک مانای ئەوەیە كە بەهای خۆراكییان بەرز بێت و دەبێ تۆش بەردەوام بیت لەسەر ئەم خورەوشتە نوێیانەی شێوەی ژیانی ڕۆژانەت.

خواردنی مامناوەندی بخۆ و بەشێوەیەكی وا ڕێكی بخە كە بڕی ئەو وزەیەی تێدا بێت بەگوێرەی پێویستی تۆ بێت. بەهاوكاری زانیارییەكانت دەربارەی خواردەمەنی و نەخشەكێشان بۆ ئەوەی خواردنی چاک بخۆیت، لەهەمان كاتدا هەوڵی ئەوە بدە كە ڕێژەی شەكر لە خوێنت لە ئاستێكی ئاساییدا بێت.

ڕەوشتی خواردەمەنی تەندروستی كاریگەریی بەتەنیا لەسەر ڕێژەی شەكر لە خوێن نییە و بەڵكو مەترسی تووش بوون بەنەخۆشییەكانی دڵ و خوێنبەرەكان و ئاكامە لاوەكییەكانی نەخۆشی شەكرە كەم دەكاتەوە.

ئامۆژگاری

ئەمانەی خوارەوەش چەند ئامۆژگارییەکی خواردەمەنین بەگشتی و ئامۆژگاری شێوازی خواردنن کەوا پێویستن بۆ تووش بووانی نەخۆشی شەکرە:

١- با خواردنەکەت بەگوێرەی قاپێکی دیاری کراو بێت، دیاری کردنی قاپێک یارمەتی دەدە بۆ مرۆڤ کاتێک پلان بۆ ژەمی سەرەکی دادەنێ. بەشێکی گەورە لە قاپەکە دەبێ سەوزە و میوە بێت بەشێکی تری برنج یا مەعکەڕۆنە یان پەتاتە و نان بێت بەشەکەمەکەی قاپەکەش دەبێ ماسی یان گۆشت یاخود هێلکە بێت.

٢- خواردنەکەت دابەشی سەر هەموو ڕۆژەکە بکە، باشتر وایە پێنج ژەمی بچووک لە ڕۆژێکدا بخۆی نەوەک ڕۆژی سێ ژەمی قوورس بخۆی چونکە بەم شێوەیە ڕێژەی شەکر لە خوێن زیاتر چەسپاو و ئاسایی دەبێت. ژەمی بەیانیان و دوو ژەمی سەرەکی نیوەڕۆ و ئێوارە و دوو نێوانە ژەم. ڕۆژی پێنج ژەم سیستمێکی چاکە بۆ خواردن بۆ زۆر کەس. دوور بکەوە لەوەی هەر جۆرە خواردنێکی قوورس لە ژەمی ئێواراندا بخۆیت پەندێکی باو لە ئەوروپا هەیە کە دەڵێت:

خواردنی بەیانی بۆ خۆت بخۆ.

خواردنی نیوەڕۆ بدە بەهاوڕێکەت.

خواردنی ئێوارەش بدە بەدوژمنەکەت.

لەمەوە بۆمان دەردەکەوێ کەوا مرۆڤ دەبێ بەیانیان خواردنی چاک و بەسوود بخوات بەڵام نیوەڕۆ کەمتر بخوات و ئێوارەش زۆر کەمتر بخوات. چونکە مرۆڤ دوای نانی بەیانیان دەست بەکارکردن دەکات ئەمەش پێویستی بەجولانەوە و چالاکی و سەرنجدان هەیە و ئەمەش پێویستی

بەشەکرێکی زۆر هەیە بۆیە زۆر پێویستە خواردنی بەیانیانت چاک و بەسوود و تەندروست بێت بۆ ئەوەی بتوانیت کارەکانت بەشێوەیەکی ڕێکوپێک ئەنجام بدەی و تووشی نارەحەتی و گێژی و بێ تاقەتی نەبی بەهۆی کەم بوونەوەی شەکر لە خوێنت لە کاتی ئەنجامدانی کاری ڕۆژانەت.

دەبێت خواردن چەورییەکەی مامناوەندی بێت، کەرەی سووک (ڕووەکی) و زەیت بۆ ئامادەکردنی خواردن بەکاربهێنە لە جیاتی ڕۆن. بەهەوەستی خۆت ماسی بخۆ ئەگەر ماسییەکە قەڵەویش بێت.

٣- خواردەمەنی قوتووکراو بخۆ هەروەها ڕیشاڵەکان کە لە سەوزە و میوە و نانی جۆ هەن زۆر بەسوودن.

٤- بەشێوەیەکی لەسەرخۆ خواردەمەنی بخۆ. ڕێژەی کاربۆهیدرات لە خواردن کاریگەرە لەسەر ڕێژەی شەکر لە خوێندا ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ جۆری خواردنەکە و شێوەی هەرسکردنی.

٥- خواردنە خێراکان دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێن پاش خواردن بەڵام خواردەمەنییە لەسەرخۆکان دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی بەشێوەیەکی لەسەرخۆ و بۆ ماوەیەکی درێژتر.

ئامانجی ئێمە ئەوەیە کە چۆن بتوانین ڕێژەی شەکر لە خوێنمان بپارێزین بەشێوەیەکی ئاسایی و ڕێکوپێک بەتایبەتی لەو کەسانەی کە دووچاری نەخۆشی شەکرە هاتوون.

خواردەمەنییە لەسەرخۆکان ئەمانە دەگرێتەوە:

١- برنج.

٢- مەعکەڕۆنە.

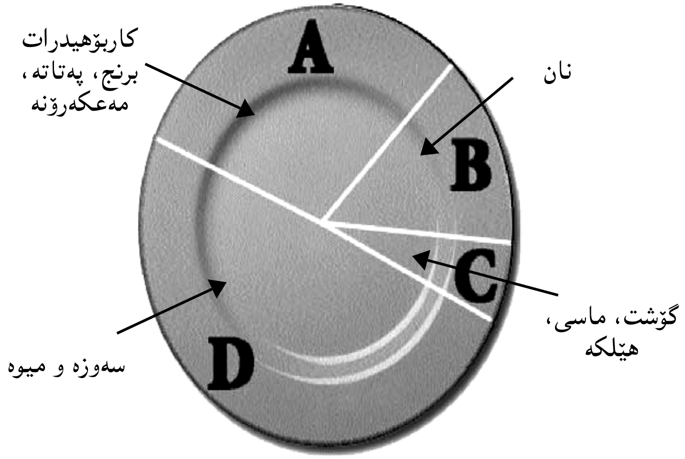
٣- فاسۆلیا.

٤- بەزالیا.

٥- سەوزە و مێوە.

٦- نانی گەنمەشامی.

بەڵام خواردنە خێراکان دەبێ مرۆڤ کەمی لێ بخوات بەتایبەتی پەتاتە و نانی سپی.



وێنەی ژمارە (١٨)
ژەمە خۆراکێکی تەندروستی سەرەکی دەبێت بە پێوانەی قاپێک بێت

ئایا نەخۆشەکانی شەکرە دەتوانن شەکر لە گەڵ چا و قاوە بەکاربهێنن

بەکارهێنانی ڕێژەیەکی کەم لە شەکر لەگەڵ چا یاخود قاوە خواردنەوە کار ناکاتە سەر ڕێژەی شەکر لە خوێن. ئەگەر هاتوو تۆ زۆر حەزت لە چا یان قاوە بوو هەوڵی ئەوە بدە کە ئەلتەرنالتیڤێک بۆ شەکرەکە بدۆزیتەوە بۆ شیرین کردنی چا یان قاوەکەت و بەکاری بهێنی. هەروەها دەتوانی ئەم ئەلتەرناتیڤەش بەکاربهێنی بۆ شیرین کردنی خواردەمەنی و خواردنەوەکانی تر ئەگەر هاتوو حەزت لە شیرینی بوو بۆ نموونە شەربەت یان کێک...هتد.

وێنەی ژمارە (١٩)
دەبێ ڕێژەی دیاریکراو لە شەکر بەکاربهێنین

یەکەمجار بیر لەوەبکەوە کە شتێکی وا بەکاربهێنی بێ وزە بێت ئەمەش کاریگەر نابێ لەسەر ڕێژەی شەکر لە خوێن. لە وڵاتی سوید چوار لەم بابەتانە سەلمێندراون کە کاریگەر نین لەسەر ڕێژەی شەکر لە خوێن کە زۆربەشیان لە دەرمانخانەکانی ئێمە دەست دەکەون کە ئەمانەن: (Acesulfam-K)، (aspartam)، (Cyklamat)، (Sackarin).

بەکارهێنانی ڕۆژانەی ئەم ئەلتەرناتیڤانە وات لێ دەکات کە لەشت خۆی لەگەڵیاندا ڕابهێنێ بێجگە لە یەک جۆر نەبێ ئەویش پێی دەگوترێ (Cyklamat).

بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەم ماددەیە لە وڵاتی سوید زۆر بەکاردێ بەتایبەتی بۆ شیرینی سەرمێز و پێی دەگوترێ حەبی شیرینی یاخود قەترەی شیرینی چونکە بەشێوەی قەترەش هەیە لە بازاڕ بەڵام ڕێنمایی لە شوێنە بەرپرسەکان لە سوید ئاماژە بەوە دەکەن کەوا نەخۆشەکانی شەکرە دەبێ بەشێوەیەکی کەمتر و دیاری کراو (Cyklamat) بەکاربهێنن کە لە شێوەی شیرینی سەر مێز دانەدرێت بۆ هەموو شتێک.

***

هیچ شتێک قەدەغە نییە

وێنەی ژمارە (٢٠)
شیرینیش قەدەغە نییە بەڵام بەرێژەیەکی گونجاو

ئەگەر هاتوو تۆ نەخۆشی شەکرەت هەبوو هیچ خواردەمەنییەک کە تۆ حەزی لێ دەکەی قەدەغە نییە. ئەگەر حەزت لە سەندەویچ یان پیتزا یان شۆکۆلاتە یان چپس کرد ئەوا دەتوانی جار جارە و بەرێژەی کەم بیانخۆی بەڵام هونەر لەوەدایە کە دەبێ زۆر مامناوەندی بیت لە خواردنیاندا واتە هەتا پێت دەکرێ دەبێ رێژەی شەکر لە خوێنتدا بپارێزی لەگەڵ ئەم خواردەمەنیانە. دەبێ ئەمە بزانی کە رێژەی شەکر لە خوێن دەبێ هەردەم لە شێوەی ئاسایی خۆی بێت و بزانی کەوا تۆ لەشت بەرگەی چەند لەم خواردەمەنیانە دەگرێت و رێژەی شەکری خوێنیشت ئاسایی بێت ئەمەش بەیەک رێگا دەبێت:

خواردەمەنی بخۆ و رێژەی شەکر لە خوێنت بپشکنە، بۆ نمونە پێش و دوای خواردنی چوکلێتێک یان پارچە پیتزایەک خوێنت بپشکنە، لەوانەیە رێژەی شەکر لە خوێنت ئاسایی بێت ئەگەر بێتو پارچە چوکلێتێک یان نیو پارچە پیتزا بخۆیت لە جیاتی دانەیەکی تەواو.

وێنەی ژمارە (٢١)
زۆر خواردنی شۆکۆلاتە زیانی هەیە بۆ تەندروستی

کاریگەریی مەیخواردنەوە

پەرداخێک لە بیرەی بەهێز یان عەرەق لەگەڵ خواردەمەنی هیچ نییە بەڵام ئەگەرهاتوو مرۆڤ نەخۆشی شەکرەی هەبوو دەبێ دەستبەجێ وازی لێ بهێنێ. دەبێ ئەوە بزانی کەوا رێژەی خواردنەوە و هێزەکەی کار دەکاتە سەر رێژەی شەکر لە خوێنت ئەمەش دەکرێ کاریگەرییەکانی جۆرەکانی مەی بەراورد بکەی لەگەڵ پشکنینی رێژەی شەکر لە خوێنت دوای خواردنەوە.

مەیخواردنەوە وزەیەکی زۆر بەلەش دەدات و عەرەق و بیرە کاربۆهیدراتی زۆر تێدایە کە ئەوەش زیاتر وزە بەلەش دەبەخشێ. لەکاتی خواردنەوەی مەی رێژەی شەکر لە خوێن بەرز دەبێتەوە. لە رۆژی دوای خواردنەوە بەتایبەتی لەو نەخۆشانەی چارەسەرکردنیان بەشێوەی ئینسۆلینە یاخود حەب، شەکر لە خوێنیان کەم دەبێتەوە ئەمەش مەترسی کەم بوونەوەی شەکر لە خوێنیان هەیە. بیر لەوە بکەوە تۆ هەردەم خواردەمەنی بخۆی لە کاتی مەیخواردنەوە. ئەگەر هاتوو چارەسەرکردنەکەت بەشێوەی ئینسۆلین بوو دەبێ تا پێت دەکرێ ئەو خواردەمەنیانە بخۆی کە کاربۆهیدراتیان تێدایە.

خواردنی لەفەیەک بەکەرە یان بەپەنیر پێش نووستن ڕێگایەکی چاکە بۆ پاراستنی ڕێژەی شەکر لە خوێن شەوەکەی یان بەیانییەکەی دوای خواردنەوە.

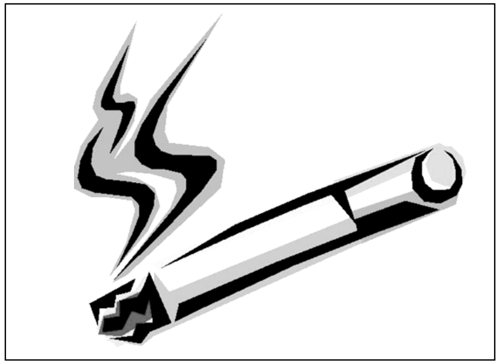
لە ڕوانگەی تەندروستییەوە ئەم شێوازە خواردنەوەیە زیانی زۆری هەیە و ڕێژەی شەکر لە خوێن بەرز دەکاتەوە ئەمەش دەبێتە هۆی تووش بوون بەچەندین نەخۆشی تر بۆیە چاکتر وایە واز لەمەیخواردنەوە بهێنی بەڵام ئەگەر هاتوو ڕاهاتبووی لەسەری و نەت توانی وازی لێ بهێنی دەبێ بیر لەوە بکەیتەوە کە چەند دەخۆیتەوە و بیر لە ڕۆژی دوای خواردنەوەکەش بکەوە چونکە ڕێژەی شەکر لە خوێن کەم دەبێتەوە و ئاکامی خراپی لێ چاوەڕێ دەکرێت.

خواردەمەنییەکانی تر

ئاو و ئاوی کانزایی خواردنەوەی چاکن لەگەڵ ژەمەکانی تووش بووانی نەخۆشی شەکرە. شیر شەکری تەواوی تێدایە لەبەر ئەوە دەبێ شیر خواردنەوەی ڕۆژانە بەشێوەیەکی ڕێک دابەش بکرێ بەسەر هەموو ڕۆژەکە. خواردەمەنییە سووکەکان لەوانەیە کەمێک شەکریان تێدابێ بۆیە هەردەم تێبینییەکانی سەر قووتووەکان بخوێنەوە و باشتر وایە سەیری ڕێژەی شەکر و چەوری لە خواردنەوەکانت بکەی و کۆنترۆلیان بکەی.

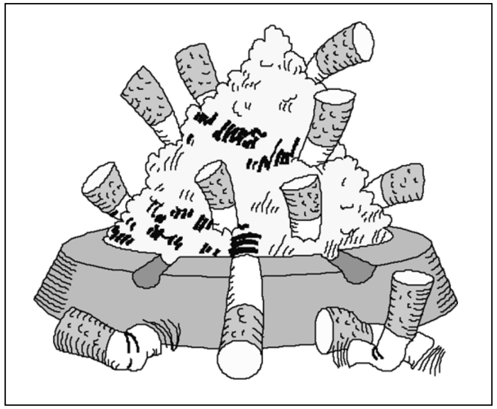
جگەرەکێشان مەترسیدارە بۆ نەخۆشەکانی شەکرە

ئەگەرهاتوو نەخۆشی شەکرەت هەبوو وازهێنان لە جگەرەکێشان باشترین ڕێگایە بۆ ئەوەی لە نەخۆشییەکانی تر دوور کەویەوە. نەخۆشی شەکرە لەگەڵ جگەرەکێشان دوو فاکتەری مەترسیداری زۆر بەهێزن بۆ ئەوەی مرۆڤ تووشی ڕەق بوونی دیواری خوێنبەرەکان بێت کە ئەمەش دەبێتە هۆی تووش بوون بەنەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان و کێشەکانی تر.



وێنەی ژمارە (٢٣)
جگەرە دوژمنی شاراوەی هەموو مرۆڤێکە

ئەگەر هاتوو تووش بووی بەنەخۆشی شەکرە و جگەرەشت کێشا ئەوا مەترسی تووش بوونت بەڕەق بوونی دیواری بۆڕیەکانی خوێنبەرەکان و ئەنجامەکانی زۆرجار زیاتر دەبێ. بەڵام ئەگەر هاتوو نەخۆشەکە تووتنی لە ژێر لێوی دانا (SNUS) لە جیاتی جگەرە



وێنەی ژمارە (٢٤)
با هەر لە ئێستاوە واز لە جگەرەکێشان بهێنین

ئەوا کاریگەرییەکەی لەسەر لەشی کەمترە و نابێتە هۆی ئەوەی کەواز لە هەموو ڕێگاکانی جگەرەکێشان بهێنێ بەڵام (SNUS) ڕێژەیەکی بەرز و ڕێک لە نیکۆتین لەناو خوێن دروست دەکات ئەمەش دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و زیادکردنی لێدانی دڵ.

ڕێگاکانی جگەرەکێشان ئەمانەن

١- جگەرەکێشانی ئاسایی بەهەڵمژینی دووکەڵەکەی.
٢- بەکارهێنانی تووتنی ئاسایی لە ژێر لێوی سەرەوە.
٣- بەکارهێنانی شێوە تووتنێکی بچووکی تایبەت (SNUS) لە ژێر لێوی سەرەوە.

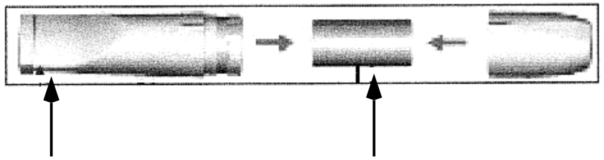
ئەو شتانەی لە جیاتی جگەرە بەکاردێن بۆ وازهێنان لە جگەرە کێشان

١- بەکارهێنانی پلاستەری نیکۆتین.
٢- بەکارهێنانی بنێشتی نیکۆتین.
٣- بەکارهێنانی سپرای نیکۆتین.
٤- بەکارهێنانی جگەرەی نیکۆتینی تەندروستی.

تووش بووی بەڕێز کێشانی جگەرە بەدەمەوە دەبێتە هۆی زۆر ئازاردانی خۆت و دەوروبەرت و تووش بوون بەچەندەها نەخۆشی بەڵام ئەگەر هاتوو ڕاهاتبووی لەسەر جگەرەکێشان ئەوا دەتوانی شێوەی جگەرەکێشانت بگۆڕی بۆ ڕێگاکانی تر لەبەر ئەم خاڵانەی خوارەوە:

١- زیانت بۆ سەر تەندروستی خۆت کەمترە.
٢- لەوانەیە ئەم ڕێگایە ببێتە هاندەرێک بۆ ئەوەی بەیەکجاری واز لە جگەرەکێشان بهێنی.
٣- پاراستنی ئازیزانی دەوروبەرت لە ئاسەوارە مەترسیدارەکانی جگەرەکێشان.

جگەرەکێشان بۆ مرۆڤی ئاسایی و لەش ساغ زۆر زیانبەخشە، بەتایبەتیش بۆ تووش بووان بەنەخۆشی شەکرە.



وێنەی ژمارە (٢٥)
جگەرەی نیکۆتینی تەندروستی بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان

بیر لە پێیەکانت بکەوە

بایەخدان بەپێیەکان کارێکی زۆر گرنگە بۆ نەخۆشەکانی شەکرە. بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێن دەبێتە هۆی پێکانی دەمارەکان و خوێنبەرەکان. ئەمەش وا دەکات هەستی پێیەکانی نەمێنێ و خوێن بەشێوەیەکی خراپتر بسوڕێتەوە. لەوانەیە پێیەکانی نەخۆشەکە تووشی برین و پێکانی تر بێت بۆیە دەست نیشان کردنی ئەم پێکانانە لە پێی نەخۆشەکە زەحمەت تر دەبێ و چاک بوونەوەشیان زۆر گرانە. کەم بوونەوەی هەست لە پێیەکان وا دەکات ئەگەری پێکان زیاتر و ئاسانتر بێت.

لەوانەیە نەخۆشەکە هەست بەوەنەکات کەوا بزمارێک هەیە لە پێڵاوەکەی یاخود لە کاتی ڕۆیشتن هەست بەئازار ناکات و پێی لەسەر شتی تیژ دابنێ و زامدار ببێ یاخود لە سەرمای زستان لە کاتی گەرم کردنەوەیان لە پێش سۆپا هەستیان پێ نەکا و بسووتێن و تووشی برین ببن. ئەو نەخۆشانەی کە گرفتیان هەیە لە پێیان ئەمانە لە تەمەنی پیری دان و جۆری دووی نەخۆشی شەکرەیان هەیە.

زۆر شت هەیە کەوا تووش بوو بەنەخۆشی شەکرە دەتوانێ بەهۆیەوە پێیەکانی توووند بکات و ئەگەری تووش بوون بەپێکان و نەخۆشییەکانی پێ کەم بکاتەوە کە لەوانەیە نەخۆشەکە دووچاری بێت دوای چەند ساڵێک لە نەخۆشییەکەی.

ئامۆژگارییەکی چاک ئەوەیە کە نەخۆشەکە ڕۆژانە بەوردی سەیری پێیەکانی بکات و بیان پشکنێت، لەوانەشە ئەمە لە کاتی شووشتنی پێیەکان ئەنجام بدرێت. بەم شێوەیە برین یاخود هەر ئەزیەت دانێک زووتر دەدۆزرێتەوە و ئەمەش چارەسەرییەکەی ئاسانترە. ئەگەر هاتوو پشکنینی پێیەکانت کارێکی گران بوو نەت توانی ئەنجامی بدەیت بەهۆی قەڵەوی یان شتی تر ئەوا دەتوانی ئاوێنەیەک بەکاربهێنیت بۆ ئەوەی بیان پشکنی بەڵام لە هەمان کاتدا دەتوانی داوای یارمەتی یەکێکی تر بکەی بۆ ئەوەی پێیەکانت بپشکنێ. پێویستە بەلای کەمەوە ساڵی یەک جار پێیەکانت نیشانی نۆژداری پسپۆڕ یان پەرستیاری پسپۆڕ بدەی چونکە ئەوان شارەزاییەکی تەواویان هەیە دەربارەی ئەو نەخۆشییانەی کە تووشی پێ دەبن و دەتوانن زووتر دەستنیشانی نەخۆشی لە پێیەکانی نەخۆش بکەن. دەبێ نەخۆشی شەکرە ئەوە بزانێ کە نەخۆشییەکانی پێ لە سەرەتاوە چارەسەریان ئاسانترە لەچاو قۆناغەکانی دواتر چونکە ئەستوور بوون و ڕەق بوونی پێست یاخود برینی بچووک ئەمانە لە سەرەتاوە لە پێستن. بەڵام ئەگەر هاتوو تووشی هەوکردن بوون ئەوا هەوکردنەکە پاشان دەگوازرێنەوە بۆ ماسوولکەکان و پاشان بۆ ئێسقانەکان کە ئەو کاتە چارەسەریان زۆر گرانە و دەبێتە هۆی بڕینەوەی قاچیان.

سارێژبوونی برین و زامی پێی تووش بووانی نەخۆشی شەکرە زۆر گرانە لەبەر ئەم خاڵانەی خوارەوە:

١- خوێن کەم دەسوڕێتەوە لە پێیەکان بەهۆی ڕەق بوونی خوێنبەرەکانی پێ و قاچ.

٢- ڕێژەی شەکر لە خوێن زۆرە.

٣- نەخۆش هەستی لە پێیەکانی نامێنێ بۆیە ناتوانێ برینەکانی بپارێزێ لە پێکان و ئازاردان.

٤- برینەکان زووتر هەو دەکەن و ئەم هەوکردنەش زوو بڵاودەبێتەوە لەپێ و قاچ و زۆر زوو هەڵدەکشێ بۆ چینەکانی ژوورەوە، بۆ ماسوولکەکان و ئێسقانەکان هەروەها هۆکارەکانی هەوکردن چەند جۆرێک لە بەکتریا دەبێت بۆیە چارەسەر کردنیان زۆر گرانە.

بۆیە تووش بووانی نەخۆشی شەکرە دەبێ زۆر گرنگی بەپێیەکانیان بدەن و خاوێنیان ڕابگرن، بەدەست پێڵاوەکانیان بپشکنن نەوک بزمارێک یان زیادەیەکی تێدا بێت.

وێنەی ژمارە (٢٢)
جگەرە دوژمنی شاراوەی هەموو مرۆژێکە

هیوای سەرکەوتنت بۆ دەخوازین

تۆ ئەی تووش بوو بەنەخۆشی شەکرە هیوای سەرکەوتن و ژیانێکی ئاسوودە و خۆشت بۆ دەخوازین لە ململانێیت بەرانبەر بەنەخۆشییەکەت و ئارەزوو و چالاکییە ڕۆژانەکانت.

دەبێ ئەوە بزانی کە ئێستا باوی ئەوە نەماوە واز لە خواردەمەنی و زۆر لە ئارەزووەکانت بهێنی بەڵکو دەتوانی ژیانێکی زۆر ئاسایی بژیت لەگەڵ نەخۆشییەکەت وەکو هەموو خەڵکانی تر بەڵام بەچاودێری کردنی ڕێژەی شەکر لە خوێنت و ڕێکخستنی ژیانی ڕۆژانەت و دوورکەوتنەوە لەو هۆکارانەی دەبنە هۆی تووش بوونت بەنەخۆشییەکانی تر شان بەشانی نەخۆشی شەکرە هەروەک پێشتر باسمان کرد، لە بیرت نەچێ واز لە خورەوشتە خراپەکانت بهێنیت وەک جگەرەکێشان و قەڵەوی و تەمبەڵی و زۆر دانیشتن.

نامەیەک

هیوادارم حکومەتی هەرێمی کوردستان زیاتر چاودێری لایەنی تەندروستی بکات و پێی دابچێتەوە بەگوێرەی سیستمی نوێی جیهانی لە بواری تەندروستیدا بەتایبەتی ئەوەی پەیووەندی بەم کتێبە هەیە ئەویش نەخۆشی شەکرەیە.

ئێستا نەخۆشی شەکرە بۆ خۆی بووە بەجۆرە پسپۆرییەک و نۆژداری پسپۆڕ و پەرستیاری پسپۆڕ لەسەر ئەم نەخۆشییە کاردەکەن هەروەها پسپۆڕی چاودێری کردنی پێ و قاچەکانی تووش بووانی نەخۆشی شەکرەش هەن. بنکەی تەندروستی تایبەت هەن بۆ چاودێری و چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە و دابەش کردنی دەرمان و ئینسۆلین و ئامێری پەمپی ئینسۆلین و ئامێری پشکنینی شەکر لە خوێن و میز و کیتۆن لە میز بەسەر توش بوواندا.

نەخۆشەکان بەبەردەوام سەردانی ئەم بنکانە دەکەن و زانیاری نوێ دەربارەی نەخۆشییەکەیان وەردەگرن.

کۆمەڵ و ڕێکخراوی تایبەت لە هەموو دنیا هەن بەناوی هەموو میللەتەکان دەربارەی نەخۆشی شەکرە بۆ گۆڕینەوەی زانیاری نوێ و هاوچەرخ لە گەڵ گەلانی تری جیهان هەروەها بۆ ئەنجامدانی توێژینەوە لەسەر نەخۆشی شەکرە لە وڵاتەکانیان و پاڵپشتی کردنی توێژەرەکان.

لە ماوەی دوو ساڵی ڕابردوودا ئامادەی دوو کۆنفرانسی جیهانی بووم دەربارەی نەخۆشی شەکرە زۆر لە گەلانی ناوچەی خۆرهەڵاتی ناوەڕاست و وڵاتە عەرەبییەکانیش ئامادەی بوو بوون بەڵام بەداخەوە دەتوانم بڵێم من تاکە کوردیک بووم کە بەشدار بووم لەم کۆنفرانسانەدا.

خۆزگە ئێمەش کۆمەڵەیەکی کوردی بەناوی (کۆمەڵەی نەخۆشی شەکرەی کوردستان) دروست بکەین و لە لایەن حکومەتەوە پشتگیریی لێ بکرێت.

دەمەوێ ئەوەش ڕوون بکەمەوە کە ئەو پارەیەی ساڵانە لە بودجەی وڵاتەکەمان لە تووشبووانی نەخۆشی شەکرە سەرف دەکرێت بەهۆی ئەنجامدانی نەشتەرگەریی و مانەوەیان لە نەخۆشخانە زۆر لەوە زیاترە ئەگەر بێتو ئێمە بنکەیەک و کۆمەڵەیەک دروست بکەین کە تازەترین زانیاری و ئامێر و دەرمانی چارەسەری ئەم نەخۆشییەی بۆ دابین کرابێت.

هیوادارم بەرپرسان چاو بەم داخوازییە دابخشێننەوە و جێبەجێی بکەن.

لەگەڵ ئەوپەڕی ڕێزمدا...

سەرچاوەکان

1- Apotekets R-d Om Diabetes. 2004 Sweden.

2- Saleem Sa'aed Qader, 2004. Nitric Oxide Synthase in Pancreatic Islets During Trauma and Parenteral Feeding. PhD Thesis. Lund, Sweden.

3- Saleem S. Qader, 2003. Second Hand Smoke & Kids' Health. Lund, Sweden.

4- International Diabetes Federation. Diabetes Atlas. ,2003 Paris, France. Second edition.

سوپاسنامە

* سوپاسی ڕێزدار کاک نێچیرڤان بارزانی دەکەم بۆ هاوکاری کردنی لە لەچاپدانی ئەم پەرتووکە.
* سوپاسی هەموو ئەو کەسانە دەکەم بەتایبەتی ئەندامانی خێزانەکەم کە یارمەتیان داوم بۆ بەچاپ گەیاندنی ئەم پەرتووکە.
* سوپاسی کارمەندانی دەزگای ئاراس دەکەم بەتایبەتی کاک بەدران ئەحمەد حەبیب بۆ لە چاپدانی ئەم کتێبە.

دکتۆر سەلیم سەعید زەنگەنە

* لە ساڵی ١٩٦٣ لە هەولێر لەدایک بووە.
* لە ساڵی ١٩٨٧ بەکالۆریۆسی نۆژداری و نەشتەرگەریی گشتی لە زانکۆی بەغدا وەرگرتووە.
* لە ساڵی ١٩٩٢ بەڕێوەبەری بنکەی تەندروستی بەحرکە بووە.
* لە ساڵی ١٩٩٢-١٩٩٥ وەکو نۆژداری سەرپەرشتیار لەسەر کرێکارەکان لە کێڵگەی پەلەوەری هەولێر کاری کردووە.
* لە ساڵی ١٩٩٥ ئەندام بووە لە ڕێکخراوی پزیشکی (KMO).
* لە ساڵی ١٩٩٦ بڕوانامەی ماستەری لە نەشتەرگەری گشتی لە زانکۆی سەلاحەددین وەرگرتووە.
* لە ساڵی ١٩٩٧-١٩٩٨ جێگری بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکردن بووە لە هەولێر.
* لە ساڵی ١٩٩٧ەوە مامۆستای نەشتەرگەرییە لە کۆلێژی پزیشکی زانکۆی سەلاحەددین.
* لە ساڵی ١٩٩٧ەوە پسپۆری نەشتەرگەریی گشتییە لە نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکردن لە هەولێر.
* لە ساڵی ١٩٩٨-١٩٩٩ مامۆستای توێکاری (تشريح) بووە لە کۆلێژی پزیشکی زانکۆی سەلاحەددین.
* لە ساڵی ٢٠٠٠ کۆرسێکی مەشق کردنی لە نەشتەرگەریی لە شاری ئینگلهۆلم لە سوید ئەنجام داوە.
* لە ئەیلولی ٢٠٠١ بەمەبەستی تەواوکردنی خوێندنی باڵا چۆتە وڵاتی سوید.
* لە ساڵی ٢٠٠٢ کۆرسەکانی فێربوونی زمانی سویدی و قۆناغە پێشکەوتووەکانی بڕیوە.
* لە حوزەیرانی ٢٠٠٢ بۆ ماوەی پێنج مانگ وەکو نەشتەرگەر لە نەخۆشخانەی زانکۆی لوند لە بەشی فریاگوزاری کاری کردووە.
* لە کانوونی یەکەمی ٢٠٠٢ کۆرسێکی پزیشکی بەزوبانی سویدی ئەنجام داوە.

* له ئایاری ٢٠٠٤ بڕوانامەی ماستەری له تەندروستی گشتی له زانكۆ لوند له سوید وەرگرتووه.
* له ئەیلولی ٢٠٠٤ بڕوانامەی دكتۆرای له نەشتەرگەری له زانكۆی لوند له سوید وەرگرتووه.
* له كانوونی یەكەمی ساڵی ٢٠٠٤ كۆرسێكی بۆ مەشقكردن له بواری نەشتەرگەریی بۆ زانكۆی كۆپیۆ له وڵاتی فینلەندا ئەنجامداوه.
* ئەندامی هەردوو ڕێكخراوی نۆژداری نێودەوڵەتی (EASD)ی ئەورووپی و (ADA)ی ئەمریكییه.
* ئەندامی كۆمەڵەی پزیشكانی كورد له سویده و نوێنەری ڕێكخراوی (KAS)ه له هەولێر.
* له چەندین كۆنفرانس و كۆرسی نۆژداریی جیهانی له وڵاتانی (فەرەنسا و بەریتانیا و ئەڵمانیا و سوید و نەمسا) بەشداری كردووه.
* سەرپەرشتی ڕاهێنانی ژمارەیەكی زۆری له دكتۆره نیشتەجێكان و قوتابی ماستەری كردووه.
* له چەندین گۆڤاری بەناوبانگی جیهانی توێژینەوه و بابەتی زانستی نوێی لەسەر نۆژداری بڵاوكردۆتەوه و ئێستاش خاوەنی ١٦ توێژینەوەی نۆژدارییه.
* چەند سمینارێكی دەربارەی توێژینەوەكانی له وڵاتانی سوید و نەمسا و فینلەندا ئەنجام داوه.
* نوێنەری هەردوو زانكۆی سەلاحەدین و هەولێری پزیشكی له سوید.

ناوەڕۆك

پێشەكی 7

بەشی یەكەم 9

نەخۆشی شەكره 9

مێژووی نەخۆشی شەكره 11

نەخۆشی شەكره 11

ڕێژەی تووش بوون 13

تەمەن 14

ڕەگەز 14

ژینگه 14

پێشكەوتنی پیشەسازی 15

هۆكارەكانی نەخۆشی شەكره 16

ئاكامه درێژخایەنەكان 18

كاریگەرییه ئابوورییەكانی نەخۆشی شەكره 19

چیمان پێویسته؟ 21

بەشی دووەم 23

جۆرەكانی نەخۆشی شەكره 23

جۆری یەكی نەخۆشی شەكره 25

نیشانەكان و دەست نیشان كردن 26

هۆكارەكان 26

ئاكامه درێژخایەنەكان 27

چارەسەركردن 27

قۆناغەكانی لێدانی دەرزی ئینسولین له لایەن خودی نەخۆشەكه 29

جۆری دووی نەخۆشی شەكره 31

نیشانەكان و دەست نیشان كردن 32

هۆكارەكان 32

ئاکامە درێژخایەنەکان 33
نەخۆشی شەکرە لەکاتی سک پڕیدا 36
بەشی سێیەم 37
ڕێنماییە پێویستەکان بۆ تووشبووانی نەخۆشی شەکرە 37
پێویستی بەچاودێری و زانیاری زیاتر 39
تەندروستی و چاودێری نەخۆشییەکەت 39
ژیان لەگەڵ نەخۆشی شەکرە 41
خۆت فێرکە چۆن ڕێژەی شەکر لە خوێنت دەپارێزی 42
ڕێژەی شەکری ئاسایی لە خوێندا 43
بەیانیان 44
ڕۆژانە 44
جۆری یەکی نەخۆشی شەکرە 44
جۆری دووی نەخۆشی شەکرە 44
بەشی چوارەم 45
ئاکامە دژوارەکانی نەخۆشی شەکرە 45
نیشانەکانی زیادبوون و کەم بوونی ڕێژەی شەکر لە خوێن 48
زیادبوونی ڕێژەی شەکر لە خوێن 48
کەم بوونی ڕێژەی شەکر لە خوێن 48
ژاراوی بوونی ترشەڵۆکی چییە؟ 49
بەشی پێنجەم 51
پەیووەندی ئینسۆلین بەنەخۆشی شەکرە 51
هەستی ئینسۆلین 53
پێوانەی ڕێژەی شەکر لە خوێن 54
١- خۆپشکنین (خوێن پشکنین) 54
٢- میزەکەت بپشکنە 55
بەشی شەشەم 57
ژیانی ڕۆژانەی تووش بووان بەنەخۆشی شەکرە 57

وەرزش دەرمانێکی کاریگەرە 59
دەستکەوتەکانی وەرزش 60
لەم حاڵەتانەی خوارەوە واز لە وەرزش بهێنە 60
ئەنجامدانی وەرزش 61
هاوسەنگ کردنی ڕێژەی شەکر لە خوێن بەهۆی ئەنجامدانی وەرزش 63
ئامۆژگاری 65
ئایا نەخۆشەکانی شەکرە دەتوانن شەکر لە گەڵ چا و قاوە بەکاربهێنن 67
هیچ شتێک قەدەغە نییە 69
کاریگەریی مەیخواردنەوە 70
خواردەمەنییەکانی تر 71
جگەرەکێشان مەترسیدارە بۆ نەخۆشەکانی شەکرە 71
ڕێگاکانی جگەرەکێشان ئەمانەن 73
ئەو شتانەی لە جیاتی جگەرە بەکاردێن بۆ وازهێنان لە جگەرە کێشان 73
بیر لە پێیەکانت بکەوە 74
هیوای سەرکەوتنت بۆ دەخوازین 77
نامەیەک 78
سەرچاوەکان 79
سوپاسنامە 79

ABSTRACT

A series of books about the health promoting system and the health policy in Kurdistan Region, hopping that they will help in changing the health behavior of the people in Kurdish society. Besides we aim to raise the awareness and knowledge of the people about the recent international information in the health.

As we know diabetes mellitus is one of the most common non-communicable diseases globally. It is the forth or the fifth leading cause of death in most developed countries and there is substantial evidence that it is epidemic in many developing and newly industrialized nations.

Complications from diabetes such as coronary artery and peripheral vascular disease, stroke, diabetic neuropathy, amputations, renal failure and blindness are resulting in increasing disability, reduced life expectancy and enormous health costs for virtually every society. Diabetes is certain to be one of the most challenging health problems in the 21st century.

It is estimated that currently some 94 million people worldwide,or 5.1% in the adult population have diabetes and that this will increase to 333 million, or 6.3% by 2025.

By 2025, the region with greatest number of persons with diabetes is expected to change to the South-East Region with about 82 million diabetics. The regions prevalence of 7.5% will however continue to be lower than that of North America, estimated at 9.7% and Europe 9.1%.

The 40-59 age group currently has the greatest number of persons with diabetes. By 2025, because of the aging of the world's population, there will be 146 million aged 40-

59 and 147 million aged 60 or older.

The estimates for both 2003 and 2025 showed female predominance in the number of the persons with diabetes. The female number was about 10% higher than for the male.

With such high prevalence now and in the next 2 decades unfortunately we have no data about the prevalence of diabetes and it is complications in our society but we certainly have high prevalence of the disease and it is risk factors like obesity in addition to high prevalence of its complications.

Unfortunately,diabetes has been known allover the world for more than 3500 years but it is still new to our nation and daily many people ask about it and other diseases like hypertension and heart diseases, the people ask why these diseases have emerged in our society.

Besides,the system which is applied in our society still a traditional one and still the advanced and recent personal devices like glucometer and insulin pumb are not available in our society and the patients with diabetes has to go to the general health centers or hospitals to do simple blood sugar test.

Unfortunately still we have no specialist doctors or nurses in diabetes even we have no dietician and specialists in foot care. So, really it is a difficult situation in our society for the diabetic patients to live with their disease and to have a normal life.

Complications are very high, both direct and indirect health costs surely are very high although we have no data.

This book composed of 6 parts,the first part is about the

definition of diabetes mellitus, part 2 is about types of diabetes mellitus, part 3 is about the instructions for diabetics, part 4 is about complications of diabetes mellitus, part 5 is about relations between insulin and diabetes mellitus, part 6 is about the daily life of the diabetic patients.

I hope this book will help general population to raise their information' awareness about diabetes mellitus and to help the diabetic patients how to live normal life in addition, to remind the health policy makers about the international health policy about diabetes in order to apply it in our country.

Dr. Saleem Sa'aed Zangna
Hawler
February.16. 2005

DIABETES MELLITUS

By

Dr. Saleem Sa'aed Zangna

Specialist General Surgeon
MD, MSc, MPH, PhD
Medical College,

Salahaddin University
Hawler, Kurdistan

دكتۆر سەلیم سەعید زەنگنە

پسپۆری نەشتەرگەری تەندروستی گشتی
بەكالۆریۆس لە نوژداری و نەشتەرگەری گشتی زانكۆی بەغدا
ماستەر لە نەشتەرگەری گشتی زانكۆی سەلاحەدین
ماستەر لە تەندروستی گشتی زانكۆی لوند/ سوید
دكتۆرا لە نەشتەرگەری زانكۆی لوند/سوید